المراهقة

ودور الأسرة في التعامل معها

الخصائص و المشكلات

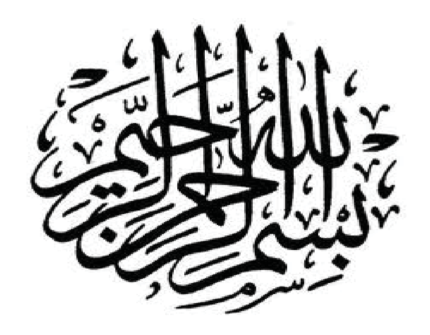




الدكتورة
دلال عوض







المراهقة

ودور الأسرة في التعامل معها

المراهقة

ودور الأسرة في التعامل معها

"الخصائص و المشكلات"

تأليف
الـدكتورة
دلال عــــــوض

الطبعة الأولى
2016م





المملكة الأردنية الهاشمية

ررقم الأيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(2016/5/698)

4563.5

عوض، دلال

المراهقة ودور الأسرة في التعامل معها/ دلال عـــــوض .- عمان : دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع ، 2016

( ) ص.

ر.إ :. 2016/5/698



دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع
هاتف:
00962799817307
00966506744232
البريد الإلكتروني

azkhamis01@homail.com

azkhamis01@yahoo.com



دار خالد اللحياني للنشر والتوزيع
المملكة العربية السعودية – مكة

ص. ب 21402

الرمز البريدي 21955

هاتف: 00966555008626

البريد الإلكتروني: shs1427@gmail.com

المقدمة

في مرحلة المراهقة المبكرة يتسارع النزوع للانفصال عن الأسرة وتزداد المشاركة في الأنشطة مع الأقران، ويُعد التخلي عن طراز الأسرة من ناحية اللباس والميل لتفضيل لباس مجموعة الأقران الموحد التعبير الرمزي عن هذا التحول، وتؤدي مثل هذه التغيرات الأسلوبية عادة إلى تضاربات وخلافات تكون في الحقيقة حول النفوذ والسلطة أو صعوبة تقبل الانفصال. لا يمكن عد جميع المراهقين متمردين ولا جميع الآباء رافضين لقبول الانفصال كعلامات على التمرد، ويستمر معظم المراهقين بالسعي الحثيث لإرضاء والديهم حتى يختلفون معهما في بعض الأمور.

يندمج صغار المراهقين عادة في مجموعات من الأقران من نفس الجنس. وإن النكات البذيئة، والسخرية الموجهة ضد أفراد من الجنس الآخر، والإشاعات التي تتحدث عمن (يحب)، كلها تشهد على ازدهار الاهتمام الجنسي. يعد الانتماء تام الأهمية، ففي الصداقة بين فرد وآخر قد يختلف الفتيان عن الفتيات في أمور هامة، فصداقات الإناث تتركز على الثقة

المتبادلة، في حين تتركز صداقات الذكور أكثر على الفعاليات المتبادلة والمنافسة.

تتركز علاقة المراهق الصغير مع المجتمع على المدرسة، ويستلزم الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى الصفوف الأعلى (الإعدادية) التخلي عن حماية المنزل واستبداله بمؤثرات إضافية وبالمسؤولية المتعلقة بالانتقال من صف إلى صف أعلى. وهذا التغيير في بنية المدرسة يعكس التغيرات المتعلقة بالانفصال عن الأسرة ويعززها.

يتوافق النمو الجسدي والانشغال بالبدن والاهتمام الجنسي مع النضج الجنسي، في حين قد يتوافق كل من التقدم المعرفي والانفصال وتغيرات السلوك الاجتماعي بشكل أكبر مع العمر الزمني أو المرحلة الدراسية. وإن عدم التوافق بين العمر الزمني والنضج الجنسي يزيد ضغوط مرحلة المراهقة الباكرة. وبشكل عام يتمتع الذكور ذوي النضج الباكر بنجاحات اجتماعية أعظم وبتقدير أعلى للذات من ذوي النضج المتأخر، أما في الفتيات فالعكس هو الصحيح إذ يترافق النضج الباكر مع أداء مدرسي أضعف وتقييم أدنى للذات.

يحمل صغار المراهقين عادة استفسارات حول التغيرات الجسدية والجنسية التي يتعرضون لها،وتتباين الأسئلة الاستفسارية عند المراهقين في المجتمعات متعددة الثقافات المدنية والريفية، وذلك من الأسئلة الساذجة إلى الأسئلة اللاذعة التي تنم عن الجهل. يمكن لطبيب الأطفال خلال الفحص الجسدي أن يتوقع الاهتمامات ويقدم المعلومات التي قد يصعب على المراهق السؤال عنها مباشرة. وقد يكون لدى الأبوين أيضاً تساؤلات يترددون في مناقشتها، ولذلك فمن الهام مقابلة الأبوين أولاً – بشكل منفرد- قبل مقابلة الطفل لتجنب فقدان ثقة المراهق.

يؤثر مستوى التعقيد المعرفي للطفل على نوع الشروح المتوقع كونها أكثر فائدة، فالأسئلة المفتوحة حول المشاكل الشائعة التي تواجه المراهق الصغير يمكن أن تقدم معلومات حول المستوى المعرفي وتساعد في تحري احتمالية السلوك الخطر، وذلك سواء كانت حول اشتراكه في عصابة أو مجموعة من الأشرار أو ولائه لقواعد الأسرة التي تبدو غير مبررة.

يحتاج الوالدان والأطفال عادة إلى المساعدة للتمييز بين عدم الارتياح الطبيعي في هذه المرحلة وبين السلوك الذي يستدعي اهتماماً حقيقياً، فشعور

المراهق بعدم الارتياح عن جسمه طبيعي، أما الاعتقاد بأن الجسم مفرط الوزن ويحتاج إلى الحمية رغم وجود دلائل مادية على عكس ذلك فهو مقلق ويستدعي الاهتمام. وكذلك يعد طبيعياً السعي إلى الاستقلالية عن طريق رفض فعاليات العائلة والحاجة إلى الخصوصية وزيادة الجدلات، أما الانعزال المفرط أو الرفض والمعاكسة فهو علامة على وجود اضطراب وظيفي : ويعد طبيعياً أيضاً الاهتمام بالجنس. وأيضاً يعد طبيعياً الارتباك و الارتياح في بداية المرحلة الإعدادية، لكن استمرار فشل في التكيف رغم مضي عدة أسابيع يوحي بمشكلة أكثر خطورة.

نقدم في هذا الكتاب كل ما يهم الأسرة عن سن المراهقة للأبناء، وذلك ليساعدهم لتخطي هذه المرحلة بكل سهولة وييسر.

آملين أن ينال هذا الكتاب اهتمامكم، وأن عوناً لكم في سبيل ارتقاء الأسرة العربية.

والـلـه ولي التوفيق

د. دلال عوض

أولاً: مفهوم المراهقة:

ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي : قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً، أي : قربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.

أما المراهقة في علم النفس فتعني: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات.

وهناك فرق بين المراهقة والبلوغ، فالبلوغ يعني "بلوغ المراهق القدرة على الإنسال، أي: اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية، وقدرتها على أداء وظيفتها"، أما المراهقة فتشير إلى "التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي". وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.

وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداً ناضجاً.

و للمراهقة والمراهق نموه المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً وكيماوياً وذهنياً وانفعالياً، ومن الخارج والداخل معاً عضوياً.

فائدة تربوية :

إن الطفل بقدراته المحدودة وبمستوى نموه المتدرج لا يتمكن أن يكتسب الخبرات الحسية والاتجاهات الاجتماعية بمفرده، فهو يحتاج إلى من يرعاه ويشرف على تربيته، ويوفر له المثيرات التنبيهية الملائمة.

ثانياً : مراحل المراهقة:

المدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

- مرحلة المراهقة الأولى (11-14 عاماً)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.
- مرحلة المراهقة الوسطى (14-18 عاماً)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة (18- 21)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات.

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد.

فائدة تربوية :

أسرة الطفل تُعد من أهم العناصر والمؤسسات التربوية والاجتماعية التي يمكن أن تقوم بهذا الدور الفاعل في رعايته وتربيته وتوجيه نموه، لأنها البيئة الأولى التي يتعرض لها الطفل ويقضي فيها أهم سنوات حياته.

ثالثاً : علامات بداية مرحلة المراهقة وأبرز خصائصها

وصورها الجسدية والنفسية:

بوجه عام تطرأ ثلاث علامات أو تحولات بيولوجية على المراهق، إشارة لبداية هذه المرحلة عنده، وهي:

1 - **النمو الجسدي :** حيث تظهر قفزة سريعة في النمو، طولاً ووزناً، تختلف بين الذكور والإناث، فتبدو الفتاة أطول وأثقل من الشاب خلال مرحلة المراهقة الأولى، وعند الذكور يتسع الكتفان بالنسبة إلى الوركين، وعند الإناث يتسع الوركان بالنسبة للكتفين والخصر، وعند الذكور تكون الساقان طويلتين بالنسبة لبقية الجسد، وتنمو العضلات.

2- **النضوج الجنسي :** يتحدد النضوج الجنسي عند الإناث بظهور الدورة الشهرية، ولكنه لا يعني بالضرورة ظهور الخصائص الجنسية الثانوية (مثل: نمو الثديين وظهور الشعر تحت الإبطين وعلى الأعضاء التناسلية)، أما عند الذكور، فالعلامة الأولى للنضوج الجنسي هي زيادة حجم الخصيتين، وظهور الشعر حول الأعضاء التناسلية لاحقاً، مع زيادة في حجم العضو

التناسلي، وفي حين تظهر الدورة الشهرية عند الإناث في حدود العام الثالث عشر، يحصل القذف المنوي الأول عند الذكور في العام الخامس عشر تقريباً.

3- التغير النفسي : إن للتحولات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قوياً على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية، فظهور الدورة الشهرية عند الإناث، يمكن أن يكون لها ردة فعل معقدة، تكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج، بل والابتهاج أحياناً، وذات الأمر قد يحدث عند الذكور عند حدوث القذف المنوي الأول، أي: مزيج من المشاعر السلبية والإيجابية. ولكن المهم هنا، أن أكثرية الذكور يكون لديهم علم بالأمر قبل حدوثه، في حين أن معظم الإناث يتكلن على أمهاتهن للحصول على المعلومات أو يبحثن عنها في المصادر والمراجع المتوافرة.

فائدة تربوية :

إن ما يتعلمه الطفل في مرحلة ما من حياته يترك آثاره سلبية كانت أم إيجابية على المراحل التالية من هذه الحياة، وبأنَّ لكل مرحلة سماتها الخاصة التي لا بد من رعايتها ومعالجتها بالطريقة التي تتناسب وتلك المرحلة في النمو.

رابعاً : مشاكل المراهقة:

"إن المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتزمت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة".

ولأن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه أن يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، فقد دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة، فمشاكل المراهقة في المجتمعات الغربية أكثر بكثير من نظيرتها في المجتمعات العربية والإسلامية، وهناك أشكال مختلفة للمراهقة، منها:

- مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.

- مراهقة انسحابية، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

- مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.

والصراع لدى المراهق ينشأ من التغيرات البيولوجية، الجسدية والنفسية التي تطرأ عليه في هذه المرحلة، فجسدياً يشعر بنمو سريع في أعضاء جسمه قد يسبب له قلقاً وإرباكاً، وينتج عنه إحساسه بالخمول والكسل والتراخي،

كذلك تؤدي سرعة النمو إلى جعل المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة، وقد يعتري المراهق حالات من اليأس والحزن والألم التي لا يعرف لها سبباً، ونفسيا يبدأ بالتحرر من سلطة الوالدين ليشعر بالاستقلالية والاعتماد على النفس، وبناء المسؤولية الاجتماعية، وهو في الوقت نفسه لا يستطيع أن يبتعد عن الوالدين؛ لأنهم مصدر الأمن والطمأنينة ومنبع الجانب المادي لديه، وهذا التعارض بين الحاجة إلى الاستقلال والتحرر والحاجة إلى الاعتماد على الوالدين، وعدم فهم الأهل لطبيعة المرحلة وكيفية التعامل مع سلوكيات المراهق، وهذه التغيرات تجعل المراهق طريد مجتمع الكبار والصغار، إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار، وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال، مما يؤدي إلى خلخلة التوازن النفسي للمراهق، ويزيد من حدة المرحلة ومشاكلها.

وفي بحث ميداني ولقاءات متعددة مع بعض المراهقين وآبائهم، أجرته الباحثة عزة تهامي مهدي (الحاصلة على الماجستير في مجال الإرشاد النفسي) تبين أن أهم ما يعاني الآباء منه خلال هذه المرحلة مع أبنائهم:

- الخوف الزائد على الأبناء من أصدقاء السوء.

- عدم قدرتهم على التميز بين الخطأ والصواب باعتبارهم قليلو الخبرة في الحياة ومتهورون.

- أنهم متمردون ويرفضون أي نوع من الوصايا أو حتى النصح.

- أنهم يطالبون بمزيد من الحرية والاستقلال.

- أنهم يعيشون في عالمهم الخاص، ويحاولون الانفصال عن الآباء بشتى الطرق.

فائدة تربوية :

دعا المهتمين بقضايا الإنسان والمجتمع للتأكيد على أن التربية هي بشكل ما مسؤولة مسؤولية مباشرة عن تقدم المجتمع وتخلفه.

خامساً : المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق:

1- الصراع الداخلي : حيث يعاني المراهق من جود عدة صراعات داخلية، ومنها: صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق.

2- الاغتراب والتمرد : المراهق يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفرده وتمايزه، وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل؛ لأنه يعد أي سلطة فوقية أو أي توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي

أصبحت موازية جوهرياً لقدرات الراشد، واستهانة بالروح النقدية المتيقظة لديه، والتي تدفعه إلى تمحيص الأمور كافة، وفقاً لمقاييس المنطق، وبالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية.

3- **الخجل والانطواء :** التدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل.

4- **السلوك المزعج :** والذي يسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، وبالتالي قد يصرخ، يشتم، يسرق، يركل الصغار ويتصارع مع الكبار، يتلف الممتلكات، يجادل في أمور تافهة، يتورط في المشاكل، يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره.

5- **العصبية وحدة الطباع :** فالمراهق يتصرف من خلال عصبيته وعناده، يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، ويكون متوتراً بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به.

وتجدر الإشارة إلى أن كثيراً من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، وغضب واكتئاب عند الإناث.

ويوضح الدكتور أحمد المجدوب الخبير بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية مظاهر وخصائص مرحلة المراهقة، فيقول هي:" الغرق في الخيالات، وقراءة القصص الجنسية والروايات البوليسية وقصص العنف والإجرام، كما يميل إلى أحلام اليقظة، والحب من أول نظرة، كذلك يمتاز المراهق بحب المغامرات، وارتكاب الأخطار، والميل إلى التقليد، كما يكون عرضة للإصابة بأمراض النمو، مثل: فقر الدم، وتقوس الظهر، وقصر النظر".

وفي حديثه مع موقع المسلم، يذكر الدكتور المجدوب من مظاهر وسلوكيات الفتاة المراهقة: " الاندفاع، ومحاولة إثبات الذات، والخجل من التغيرات التي حدثت في شكلها، و جنوحها لتقليد أمها في سلوكياتها، وتذبذب

وتردد عواطفها، فهي تغضب بسرعة وتصفو بسرعة، وتميل لتكوين صداقات مع الجنس الآخر، وشعورها بالقلق والرهبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث، فهي لا تستطيع أن تناقش ما تحس به من مشكلات مع أفراد الأسرة، كما أنها لا تفهم طبيعة هذه العملية".

كما يشير إلى أن هناك بعض المشاكل التي تظهر في مرحلة المراهقة، مثل: " الانحرافات الجنسية، والميل الجنسي لأفراد من نفس الجنس، والجنوح، وعدم التوافق مع البيئة، وكذا انحرافات الأحداث من اعتداء، وسرقة، وهروب"، موضحاً "أن هذه الانحرافات تحدث نتيجة حرمان المراهق في المنزل والمدرسة من العطف والحنان والرعاية والإشراف، وعدم إشباع رغباته، وأيضاً لضعف التوجيه الديني".

ويوضح المجدوب أن مرحلة المراهقة بخصائصها ومعطياتها هي أخطر منعطف يمر به الشباب، وأكبر منزلق يمكن أن تزل فيه قدمه؛ إذا عدم التوجيه والعناية، مشيراً إلى أن أبرز المخاطر التي يعيشها المراهقون في تلك المرحلة:" فقدان الهوية والانتماء، وافتقاد الهدف الذي يسعون إليه، وتناقض القيم التي يعيشونها، فضلاً عن مشكلة الفراغ".

كما يوضح أن الدراسات التي أجريت في أمريكا على الشواذ جنسياً أظهرت أن دور الأب كان معدوماً في الأسرة، وأن الأم كانت تقوم بالدورين معاً، وأنهم عند بلوغهم كانوا يميلون إلى مخالطة النساء (أمهاتهم – أخواتهم -.....) أكثر من الرجال، و هو ما كان له أبلغ الأثر في شذوذه جنسياً ".

فائدة تربوية :

التربية تستوحي مادتها من الوعاء الثقافي العام لمجتمعها، تضع عناصر الثقافة أمامها، من لغة وعادات وقيم ومهارات وفنون وآلات وأدوات، وتبدأ بتحليلها وتبويبها، وتحديد أفضل وسائل إكسابها، في ضوء الملائمة بين المرحلة العمرية، والحاجات المطلوبة.

سادساً : طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق:

قد اتفق خبراء الاجتماع وعلماء النفس والتربية على أهمية إشراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته، وتعويده على طرح مشكلاته، ومناقشتها مع الكبار في ثقة وصراحة، وكذا إحاطته علماً بالأمور الجنسية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي، حتى لا يقع فريسة للجهل والضياع أو الإغراء.

كما أوصوا بأهمية " تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام بالرحلات والاشتراك في مناشط الساحات الشعبية والأندية، كما يجب توجيههم نحو العمل بمعسكرات الكشافة، والمشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي... إلخ".

كما أكدت الدراسات العلمية أن أكثر من 80% من مشكلات المراهقين في عالمنا العربي نتيجة مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليد مجتمعاتهم، ومن ثم يحجم الأبناء، عن الحوار مع

أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها.

وقد أجمعت الاتجاهات الحديثة في دراسة طب النفس أن الأذن المصغية في تلك السن هي الحل لمشكلاتها، كما أن إيجاد التوازن بين الاعتماد على النفس والخروج من زي النصح والتوجيه بالأمر، إلى زي الصداقة والتواصي وتبادل الخواطر، و بناء جسر من الصداقة لنقل الخبرات بلغة الصديق والأخ لا بلغة ولي الأمر، هو السبيل الأمثل لتكوين علاقة حميمة بين الآباء وأبنائهم في سن المراهقة.

وقد أثبتت دراسة قامت بها الـ (Gssw) المدرسة المتخصصة للدراسات الاجتماعية بالولايات المتحدة على حوالي 400 طفل، بداية من سن رياض الأطفال وحتى سن 24 على لقاءات مختلفة في سن 5، 9، 15، 18، 21، أن المراهقين في الأسرة المتماسكة ذات الروابط القوية التي يحظى أفرادها بالترابط واتخاذ القرارات المصيرية في مجالس عائلية محببة يشارك فيها الجميع، ويهتم جميع أفرادها بشؤون بعضهم البعض، هم الأقل ضغوطًا،

والأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشاكلها، في حين كان الآخرون أكثر عرضة للاكتئاب والضغوط النفسية.

ولمساعدة الأهل على حسن التعامل مع المراهق ومشاكله، نقدم فيما يلي نماذج لمشكلات يمكن أن تحدث مع حل عملي، سهل التطبيق، لكل منها.

المشكلة الأولى: وجود حالة من "الصدية" أو السباحة ضد تيار الأهل بين المراهق وأسرته، وشعور الأهل والمراهق بأن كل واحد منهما لا يفهم الآخر.

الحل المقترح : تقول الأستاذة منى يونس (أخصائية علم النفس): إن السبب في حدوث هذه المشكلة يكمن في اختلاف مفاهيم الآباء عن مفاهيم الأبناء، واختلاف البيئة التي نشأ فيها الأهل وتكوّنت شخصيتهم خلالها وبيئة الأبناء، وهذا طبيعي لاختلاف الأجيال والأزمان، فالوالدان يحاولان تسيير أبنائهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليد مجتمعاتهم، وبالتالي يحجم الأبناء عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهمهم أن يعرفوا

مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها، أو أنهم - حتى إن فهموها - ليسوا على استعداد لتعديل مواقفهم.

ومعالجة هذه المشكلة لا تكون إلا بإحلال الحوار الحقيقي بدل التنافر والصراع والاغتراب المتبادل، ولا بد من تفهم وجهة نظر الأبناء فعلاً لا شكلاً، بحيث يشعر المراهق أنه مأخوذ على محمل الجد ومعترف به وبتفرده - حتى لو لم يكن الأهل موافقين على كل آرائه ومواقفه - وأن له حقاً مشروعاً في أن يصرح بهذه الآراء. الأهم من ذلك أن يجد المراهق لدى الأهل آذاناً صاغية وقلوباً متفتحة من الأعماق، لا مجرد مجاملة، كما ينبغي أن نفسح له المجال ليشق طريقه بنفسه حتى لو أخطأ، فالأخطاء طريق للتعلم، وليختر الأهل الوقت المناسب لبدء الحوار مع المراهق، بحيث يكونا غير مشغولين، وأن يتحدثا جالسين، جلسة صديقين متآلفين، يبتعدا فيها عن التكلف والتجمل، وليحذرا نبرة التوبيخ، والنهر، والتسفيه.

الابتعاد عن الأسئلة التي تكون إجاباتها "بنعم" أو "لا"، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة، مع فسح له مجالاً للتعبير عن نفسه، وعدم

استخدام ألفاظاً قد تكون جارحة دون قصد، مثل: "كان هذا خطأ" أو "ألم أنبهك لهذا الأمر من قبل؟"

المشكلة الثانية : شعور المراهق بالخجل والانطواء، الأمر الذي يعيقه عن تحقيق تفاعله الاجتماعي، وتظهر عليه هاتين الصفتين من خلال احمرار الوجه عند التحدث، والتلعثم في الكلام وعدم الطلاقة، وجفاف الحلق.

الحل المقترح : إن أسباب الخجل والانطواء عند المراهق متعددة، وأهمها: عجزه عن مواجهة مشكلات المرحلة، وأسلوب التنشئة الاجتماعية الذي ينشأ عليه، فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعوره بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فيحدث صراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي، والانطواء والخجل عند التحدث مع الآخرين.

ولعلاج هذه المشكلة ينصح بـ: توجيه المراهق بصورة دائمة وغير مباشرة، وإعطاء مساحة كبيرة للنقاش والحوار معه، والتسامح معه في بعض المواقف

الاجتماعية، وتشجيعه على التحدث والحوار بطلاقة مع الآخرين، وتعزيز ثقته بنفسه.

المشكلة الثالثة : عصبية المراهق واندفاعه، وحدة طباعه، وعناده، ورغبته في تحقيق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، وتوتره الدائم بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به.

الحل المقترح : يرى الدكتور عبد العزيز محمد الحر، أن لعصبية المراهق أسباباً كثيرة، منها: أسباب مرتبطة بالتكوين الموروث في الشخصية، وفي هذه الحالة يكون أحد الوالدين عصبياً فعلاً، ومنها: أسباب بيئية، مثل: نشأة المراهق في جو تربوي مشحون بالعصبية والسلوك المشاكس الغضوب.

كما أن الحديث مع المراهقين بفظاظة وعدوانية، والتصرف معهم بعنف، يؤدي بهم إلى أن يتصرفوا ويتكلموا بالطريقة نفسها، بل قد يتمادوا للأشد منها تأثيراً، فالمراهقون يتعلمون العصبية في معظم الحالات من الوالدين أو المحيطين بهم، كما أن تشدد الأهل معهم بشكل مفرط، ومطالبتهم بما يفوق طاقاتهم وقدراتهم من التصرفات والسلوكيات، يجعلهم عاجزين عن

الاستجابة لتلك الطلبات، والنتيجة إحساس هؤلاء المراهقين بأن عدواناً يمارس عليهم، يؤدي إلى توترهم وعصبيتهم، ويدفعهم ذلك إلى عدوانية السلوك الذي يعبرون عنه في صورته الأولية بالعصبية، فالتشدد المفرط هذا يحولهم إلى عصبيين، ومتمردين.

وهناك أسباب أخرى لعصبية المراهقين كضيق المنزل، وعدم توافر أماكن للهو، وممارسة أنشطة ذهنية أو جسدية، وإهمال حاجتهم الحقيقية للاسترخاء والراحة لبعض الوقت.

ويرى الدكتور الحر أن علاج عصبية المراهق يكون من خلال الأمان، والحب، والعدل، والاستقلالية، والحزم، فلا بد للمراهق من الشعور بالأمان في المنزل، الأمان من مخاوف التفكك الأسري، والأمان من الفشل في الدراسة، والأمر الآخر هو الحب فكلما زاد الحب للأبناء زادت فرصة التفاهم معهم، فيجب ألا نركز في حديثنا معهم على التهديد والعقاب، والعدل في التعامل مع الأبناء ضروري؛ لأن السلوك التفاضلي نحوهم يوجد أرضاً خصبة للعصبية، فالعصبية ردة فعل لأمر آخر وليست المشكلة نفسها، والاستقلالية مهمة، فلا بد من تخفيف السلطة الأبوية عن الأبناء

وإعطائهم الثقة بأنفسهم بدرجة أكبر مع المراقبة والمتابعة عن بعد، فالاستقلالية شعور محبب لدى الأبناء خصوصاً في هذه السن، ولابد من الحزم مع المراهق، فيجب ألا يترك لفعل ما يريد بالطريقة التي يريدها وفي الوقت الذي يريده ومع من يريد، وإنما يجب أن يعي أن مثل ما له من حقوق، فإن عليه واجبات يجب أن يؤديها، وأن مثل ما له من حرية فللآخرين حريات يجب أن يحترمها.

المشكلة الرابعة : ممارسة المراهق للسلوك المزعج، كعدم مراعاة الآداب العامة، والاعتداء على الناس، وتخريب الممتلكات والبيئة والطبيعة، وقد يكون الإزعاج لفظياً أو عملياً.

الحل المقترح : من أهم أسباب السلوك المزعج عند المراهق: رغبته في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، والأفكار الخاطئة التي تصل لذهنه من أن المراهق هو الشخص القوي الشجاع، وهو الذي يصرع الآخرين ويأخذ حقوقه بيده لا بالحسنى، وأيضاً الإحباط والحرمان والقهر الذي يعيشه داخل الأسرة، وتقليد الآخرين والاقتداء بسلوكهم الفوضوي، والتعثر الدراسي، ومصاحبة أقران السوء.

أما مظاهر السلوك المزعج، فهي: نشاط حركي زائد يغلب عليه الاضطراب والسلوكيات المرتجلة، واشتداد نزعة الاستقلال والتطلع إلى القيادة، وتعبير المراهق عن نفسه وأحاسيسه ورغباته بطرق غير لائقة (الصراخ، الشتم، السرقة، القسوة، الجدل العقيم، التورط في المشاكل، والضجر السريع، والتأفف من الاحتكاك بالناس، وتبرير التصرفات بأسباب واهية، والنفور من النصح، والتمادي في العناد).

أما مدخل العلاج فهو تبصير المراهق بعظمة المسؤوليات التي تقع على كاهله وكيفية الوفاء بالأمانات، وإشغاله بالخير والأعمال المثمرة البناءة، وتصويب المفاهيم الخاطئة في ذهنه، ونفي العلاقة المزعومة بين الاستقلالية والتعدي على الغير، وتشجيعه على مصاحبة الجيدين من الأصدقاء ممن لا يحبون أن يمدوا يد الإساءة للآخرين، وإرشاده لبعض الطرق لحل الأزمات ومواجهة عدوان الآخرين بحكمة، وتعزيز المبادرات الإيجابية إذا بادر إلى القيام بسلوك إيجابي يدل على احترامه للآخرين من خلال المدح والثناء، والابتعاد عن الألفاظ الاستفزازية والبرمجة السلبية وتجنب التوبيخ قدر المستطاع.

المشكلة الخامسة : تعرض المراهق إلى سلسلة من الصراعات النفسية والاجتماعية المتعلقة بصعوبة تحديد الهوية، ومعرفة النفس يقوده نحو التمرد السلبي على الأسرة وقيم المجتمع، ويظهر ذلك في شعوره بضعف الانتماء الأسري، وعدم التقيد بتوجيهات الوالدين، والمعارضة والتصلب في المواقف، والتكبر، والغرور، وحب الظهور، وإلقاء اللوم على الآخرين، التلفظ بألفاظ نابية.

الحل المقترح : إن غياب التوجيه السليم، والمتابعة اليقظة المتزنة، والقدوة الصحيحة يقود المراهق نحو التمرد، ومن أسباب التمرد أيضاً: عيش المراهق في حالة صراع بين الحنين إلى مرحلة الطفولة المليئة باللعب وبين التطلع إلى مرحلة الشباب التي تكثر فيها المسؤوليات، وكثرة القيود الاجتماعية التي تحد من حركته، وضعف الاهتمام الأسري بمواهبه وعدم توجيهها الوجهة الصحيحة، وتأنيب الوالدين له أمام إخوته أو أقربائه أو أصدقائه، ومتابعته للأفلام والبرامج التي تدعو إلى التمرد على القيم الدينية والاجتماعية والعنف.

ويرى كل من الدكتور بدر محمد ملك، والدكتورة لطيفة حسين الكندري أن علاج تمرد المراهق يكون بالوسائل الآتية: السماح للمراهق بالتعبير عن أفكاره الشخصية، وتوجيهه نحو البرامج الفعالة لتكريس وممارسة مفهوم التسامح والتعايش في محيط الأندية الرياضية والثقافية، وتقوية الوازع الديني من خلال أداء الفرائض الدينية والتزام الصحبة الصالحة ومد جسور التواصل والتعاون مع أهل الخبرة والصلاح في المحيط الأسري وخارجه، ولا بد من تكثيف جرعات الثقافة الإسلامية، حيث أن الشريعة الإسلامية تنظم حياة المراهق لا كما يزعم أعداء الإسلام بأنه يكبت الرغبات ويحرم الشهوات، والاشتراك مع المراهق في عمل أنشطة يفضلها، وذلك لتقليص مساحات الاختلاف وتوسيع حقول التوافق وبناء جسور التفاهم، وتشجيع وضع أهداف عائلية مشتركة واتخاذ القرارات بصورة جماعية مقنعة، والسماح للمراهق باستضافة أصدقائه في البيت مع الحرص على التعرف إليهم والجلوس معهم لبعض الوقت، والحذر من البرمجة السلبية، وتجنب عبارات: أنت فاشل، عنيد، متمرد، اسكت يا سليط اللسان، أنت دائماً تجادل وتنتقد، أنت لا تفهم أبداً...إلخ؛ لأن هذه الكلمات والعبارات

تستفز المراهق وتجلب المزيد من المشاكل والمتاعب ولا تحقق المراد من العلاج.

فائدة تربوية :

"إذا كانت الأم لا تقدّر الأب، فلن تكون لسلطته أي قيمة في نظر الطفل".

سابعاً : علاقة المراهق بأسرته:

لا بد لنا من وقفة مع تعريف الأسرة قبل الخوض بعلاقة المراهق بأسرته.

1- تعريف الأسرة :

تعددت التعاريف التي تقدم بها الباحثون، والكتّاب، والمنظمات المعنية بأمور المجتمع العالمي -كمنظمة حقوق الإنسان - للأسرة، إلاّ أن تلك التعاريف كانت قد اختلفت فيما بينها تبعاً لاختلاف المتبنّيات التي يتبنّاها أولئك المعنيون بتعريف الأسرة، وكذلك تبعاً للغرض الذي وضع من أجله التعريف[1].

وعرّف البعض الأسرة بأنها:

الجماعة الإنسانية المكونة من الزوج، والزوجة، وأولادهما غير المتزوجين، الذين يعيشون معهما في سكن واحد، وهو ما يعرف بالأسرة النواة.

[1] نجاتي ، محمد عثمان ، علم النفس والحياة ، الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، 1989م.

كما يمكن تعريف الأسرة: بأنها المؤسسة الاجتماعية التي تنشأ من اقتران رجل وامرأة بعقد يرمي إلى إنشاء اللبنة التي تُساهم في بناء المجتمع، وأهم أركانها، الزوج، والزوجة، والأولاد.

2- تاريخ الأسرة:

لقد أجمع الباحثون في شؤون الأسرة على أن الأسرة تُعد أقدم مؤسسة اجتماعية للتربية عرفها الإنسان.

فالأديان جميعاً تذكر لنا بأن أول بادرة للعيش على سطح الكرة الأرضية كانت اجتماعية.

فقصة نبي الـلـه آدم معروفة ومذكورة في الكتب السماوية جميعاً، في كيفية إنزاله من الجنة إلى الأرض وحلوله وزوجه فيها.

فآدم لم يعش يوماً بمفرده على سطح الأرض، وحواء لم تكن كذلك أيضاً.

بناءاً عليه تكون الأصالة على الأرض للأسرة لا للفرد، ولذلك لا يصح القول، بأن الأسرة هي أقدم مؤسسة اجتماعية للتربية عرفها الإنسان، إنما

الصحيح هو أن الحياة الاجتماعية هي الحياة الأصيلة على الأرض، والأسرة هي المؤسسة التربوية الأصيلة التي عرفها الإنسان [2].

3- أركان الأسرة:

المعروف أن الزوج والزوجة على أكتافهما تتولد الأسرة وتصمد أمام زوابع المشاكل، والزوجان بإمكانهما أن يصنعا من الأسرة مرفأ للسعادة، ورافداً للخير وخليجاً للرفاه.

ثم بعد ذلك تأتي ثمرة هذا الرباط المبارك بين الزوجين ألا وهم الأولاد.

فأركان الأسرة بناءً على ما تقدم هي:

- الزوج.

- الزوجة.

- الأولاد.

[2] إسماعيل ، محمد عماد الدين ، المنهج العلمي وتفسير السلوك ،الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، ط4 ، 1989م.

4- أهمية الأسرة:

نظراً للأهمية البالغة، والمكانة الرفيعة التي تحتلها الأسرة في المجتمع البشريّ، فقد كانت ولا تزال محط اهتمام الكتّاب والباحثين، الذين صبوا جلَّ اهتمامهم للأسرة وقضاياها، وحل المشاكل التي من شأنها أن تقف حجر عثرة في طريق الأسرة لتحول بينها وبين الهدف الذي تروم الوصول إليه.

لقد نشأت الكثير من العلوم أثر هذا الاهتمام المنقطع النظير بالأسرة منها علم النفس التربوي.

فالأسرة هي أحد العوامل الأساسية في بناء الكيان التربويّ، وإيجاد عملية التطبيع الاجتماعيّ.

كما أن الأسرة قد ساهمت بطرق مباشر في بناء الحضارة الإنسانية وإقامة العلاقات التعاونية بين الناس، ولها يرجع الفضل في تعلّم الإنسان لأصول

الاجتماع، وقواعد الآداب والأخلاق، كما أنها كانت السبب في حفظ كثير من الحرف والصناعات التي توارثها الأبناء عن آبائهم [3].

هذا وتمثل الأسرة للإنسان المأوى الدافئ، والملجأ الآمن، والمدرسة الأولى، ومركز الحب والسكينة وساحة الهدوء والطمأنينة.

إن للأسرة من الأهمية في تنمية الطفل وبناء شخصيته ما لا يمكن أن يصفه الواصف.

فالأسرة كانت ولا تزال المؤسسة الوحيدة التي تعلِّم، وتهذب الطفل، وتنقل إليه عن طريق الأب خبرات الحياة، ومهارتها المحدودة، ومعارفها البسيطة.

كما أن للأسرة الأثر الذاتي، والتكوين النفسي في تقويم السلوك الفردي، وبعث الحياة، والطمأنينة في نفس الطفل، فمنها يتعلم اللغة، ويكتسب بعض القيم، والاتجاهات. فإليها يعود الفضل في تشكيل شخصية الطفل، وإكسابه العادات التي تبقى ملازمة له طوال حياته، فهي البذرة الأولى في

[3] الجبوري، د. جابر داوود، الفلسفة التربوية ،الموصل: دار الكتب للنشر والتوزيع ،1989م.

تكوين النمو الفردي، وبناء الشخصية، فإن الطفل في أغلب أحواله مقلد لأبويه في عاداتهم وسلوكهم فهي أوضح قصداً، وأدق تنظيماً، وأكثر إحكاما من سائر العوامل التربوية [4].

5- وظائف الأسرة:

للأسرة على مر العصور وظائف تكفلت بها، وتختلف هذه الوظائف باختلاف المراحل الزمنية، والعصور التي تعاقبت على الأسرة، وتختلف كذلك باختلاف البيئة الطبيعية والاجتماعية التي عاشت الأسرة فيها.

فالأسرة القديمة كانت وظائفها تشتمل على معظم نواحي الحياة، فقد كانت تتمثل فيها جميع السلطات الدنيوية، والدينية .

كما كانت الأسرة تقوم كذلك بواجب التربية من الناحية الصحية، والجسمية، فيوفر الأبوان لطفلهما الطعام، والشراب، والكساء، والمأوى،

[4] - علي ، د. سلام ، مفهوم النظرية للتربية ، بغداد: دار النجف للنشر والتوزيع ،1983م.

ثم تعليمه المهنة التي يعيش بها في المستقبل، وغالباً ما تكون مهنة الوالد، على حين تتعلم البنت أمور البيت في المجتمعات القديمة [5].

أما في المجتمعات الحديثة فقد تقلص دور الأسرة، ففي الوقت الذي يفترض فيه أن يترعرع الإنسان في حضن الفضيلة في أسرته، تحاول الأبواق المضلة سلب هذا الحضن الدافئ من الإنسان، بالإضافة إلى تلك الأبواق ساهم إعطاء المرأة دوراً لا يتناسب مع تكوينها العضوي والنفسي -حتى غدت لا تفترق-فيما يلقى من واجبات على عاتقها عن الرجل بحال - في أن يفقد الأولاد دفء ذلك العش الفريد الذي كان يجب أن ينعم بدفئه فترة نشأته كلها [6].

إن هذه الأسباب وإن أثرت أثرها في المجتمعات الغربية، إلاّ أن مجتمعاتنا العربية والإسلامية بقيت الأسرة فيها تحتفظ بأغلب وظائفها إلى الآن. وإذا

[5] فرحان، د. محمود جلوب، فلسفتنا التربوية ،الموصل: منشورات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987م.
[6] يوسف ، أحمد ، أسس التربية وعلم النفس ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، 1985 م .

كان لتلك الصيحات صدى في بعض الأوساط، فإنما كان ذلك بسبب تنصل هذا البعض من دينه .فمن الوظائف التي تتكفل بها الأسرة:

1- إنجاب الأطفال: فإنه من الأغراض الأساسية التي من أجلها شرع الزواج، وهيئت المقدمات لأجله حفظاً للنوع الإنساني من خلال الإنجاب.

2- التنشئة الاجتماعية الصحيحة في ظل التعاليم الأخلاقية الفاضلة، والتي تساعد على دعم المجتمع باللبنات الصالحة التي تساهم في بناءه، والصعود به إلى مراقي الكمال، لا إلقاء الأطفال ليكونوا عالة على المجتمع، وعقبة في طريق تقدمه.

3- حماية هذه المؤسسة المقدسة أبنائها قبال كل ما من شأنه محاولة هدمها، من الأخطار الخارجية والداخلية.

4- وظيفة التربية والتعليم: فعلى الرغم من نشوء المؤسسات التعليمية في العالم، إلاّ أن الأسرة تبقى هي المعلم الأول لمن تنجبه من الأبناء.

5- إعداد الأولاد وتهيئتهم للمشاركة في حياة المجتمع والتعرف على قيمه وعاداته.

كلمات يرددها المراهقون عادة، وتعيـدنا إلى الماضي فنتذكر أولادنا في سنوات مراهقتهم وما لازمها من أزمات حادة،وخلافات أضنت حياتنا وأقضّت مضاجعنا!.

ترى ما السبب؟تعال معي عزيزي القارئ نبحث معاً ذلك الأمر،فلعلّ في ذلك ما يقلل من حدة تلك الأزمات، ويتيح لنا أن نؤثر فيها حتى لا نقف منها موقف المتفرج كاظم الغيظ، الأمر الذي ينعكس على الصحة النفسية والبدنية بوجه عام.

ويهمنا في البداية أن نوضح أننا لن نغوص في بحار التحليلات النفسية أو نشتط وراء التفسيرات العلمية المعقدة، فيصعب الفهم وتغيب الفائدة أو تضيع. ونحن لا ندعي إيجاد حل نهائي لـهذه المشكلة التي استعصت على كبار علماء النـفس، فمـا فتـرة المراهقة إلا طور من حياة الإنسان لا يمكنه القفز فوقها ليتخطاها،بل غاية ما نطمح إليه هو أن نخفف قدر استطاعتنا من غلوائها وحدتها بالمعرفة الهادفة، والإرادة الصادقة والتضحية المخلصة.

إن فتـرة المـراهقة هي تلك الفترة التي يبدأ فيها ولدنا اكتشاف نفسه واكتشاف الآخرين،ويشعر بحاجته لإثبات نفسه وإبراز شخصيته المميزة، الحرة، المستقلة،إنه يريد أن يتمثل بالكبار وأن يكون مثلهم سيد قراراته وحاكماً بأمره.

غيـر أنـه في الواقع- إلى جانب هذا الشعور الاستقلالي لدى المراهق ورغبته الجامحة فـي التخلص من كل ما يشده إلى الوراء، حيث عالم الطفولة والتبعية -نجد لديه أيضاً خوفاً مـن المجازفة بالقفز إلى النمو، فيحن إلى طفولته بقدر ما تمثل له الراحة والطمأنينة واللامسؤولية.

وفي التناقض الحادث بين هذين الشعورين تكمن الأزمة،أزمة المراهق مع نفسه أولاً ثم مع أهله ومجتمعه، إنـها الولادة الجديدة كما سماها بحق "روسو" الأديب الفرنسي، ولا بد لأية ولادة من أن "تحمل" معها آلامها ومخاضها!

وتكمن مسؤولية المراهق في هذه الولادة في النقاط التالية : عليه أن يتفهم نفسه وأهله والمجتمـع الذي يحيط به، وذلك هو السبيل المؤكد لكي يواجه

مرحلة المراهقة بعزم وصلابة وتصميم، والتفهم يكون بالتعرف - من خلال المطالعة وغيرها - على أفضل السُبل لمعرفة الحقائق الإنسانية والاجتماعية، حتى يكون واعياً للتغيرات البيولوجية التي تحدث في جسده والمشاعر التي تنتابه وتتجاذبه، وأيضاً لمستلزمات العيش المشترك وضروراته، كما يكون التفهم بالإصغاء التام إلى ما يقوله الطرف الآخر، وبالنظرة الموضوعية إلى مواقفه تلك فيتساءل :"لو أنني كنت مكانه، فأي موقف سأتخذ"!. هذا دون أن ننكر ما يواجهه من صعوبات نتيجة عوامل اجتماعية عديدة تكبل مسيرته وتخنث صوته.

إن موضوع السلطة العائلية أو غير العائلية من أولى الموضوعات التي تطرح للبحث، وغالباً ما يكون موقف المراهق منها الرفض، ليس هذا فقط بل الثورة عليها، ولهذا فمن الضرورة بمكان أن يفهم المراهق أنه إذا كان من حقه أن يرفض تسلط الوالدين، ذلك التسلط الأعمى والحُب القاتل، فمن غير المنطقي أن يرفض فكرة السلطة في حد ذاتها (وهو الذي يطيع بكل طيبة قلب ورضا خاطر أوامر رئيس الكشافة في مدرسته).هذه السلطة التي يجب أن تكون مرادفاً للمساندة والمساعدة والتوعية،ومن هذه الأفكار

دعوتنا إليه لاكتشاف نفسه، فيعترف في سره بأنه - فعلاً - لـم يبلـغ بعد الرشد الكافي والوعي الضروري، ونظهر له في كثير من أفعاله فضل الجمع بـين حقوق البالغ ولا مسؤولية الطفل.

إن الحريـة التي يتمناها المراهق وينشدها لا يجوز أن تكون هذا الاندفاع وراء الرغبات والنـزوات وعوائق وحدود، لأنها سوف تقوده حتماً إلى الفشل أو الندم حين لا ينفع الندم، عليه أن يطلب الحرية رغبة صادقة وعملاً جاداً منه من أجل المزيد من الوعي والإدراك لحقيقة العلاقـات الإنسانيـة، والاستعداد لدخول المجتمع بثقة وقوة وشرف.

كثيـراً مـا يكون رفض المراهق لأهله رفضاً-في نفس الوقت- لكل ما تعلمه في مرحلة الطفولة من قيم ومبادئ، فعلينا أن نحذره من الخلط بين حقه في الخروج من مرحلة الطفولة وبين مـا تلقاه من قيم ومبادئ ؛ فيجدر به كشاب مسؤول أن يعيد النظر فيها ويقيمها، فيبقى على ما يجده منها حسناً صالحاً أمام الـلـه والناس والضمير، ويطرح ما قد يراه غير صالح أو لم يعد صالحاً.

وقد يقول المراهق :"أنا أفهمك، لكن يبقى على الأهل أن يفهموا، إنهم لا يعرفون من السلطة غير التسلط، إنـهم يجهلون واقع الحياة وتطورها، واقع المجتمع ومستلزماته الجدية لأحاسيسنا ومشاعرنا العميقة..إلخ".

وربما نعاني كثيراً مما يشكو المراهق منه، وهو في كل الأحوال نابع عن قلة معرفة لا نحاسب الأهل عليها، وهم الـذين أعطوا بلا حساب، وما تصرفوا إلا بدافع المحبة الصادقة العميقة.

عندما نبحث عن نتيجة لا بد أن يقترن ذلك بالتساؤل عن ماذا يجب أن يكون موقف المراهق حينذاك ؟ هل يرضـخ للـواقع ويترك السلبيات تتراكم والمشاكل تتفاقم، أم يسعى للتفاهم والتفهم؟

إن أهلك – عزيـزي المراهق – شديدو التعلق بك والحرص عليـك، وبصراحة هم يخافون أن يفقدوك أو تفلت من أيديهم، إنك تصدمهم بهذا التغير المفاجئ في شخصيتك ومتطلباتك الجديدة ومواقفك الغريبة عليهم، أنت في طور المراهقة.. في نمو عقلي وفكري ومنطقي، أفلا يجدر بك أن تستعمل هذه القوى لتتفهم مواقف والديك بلطف وهدوء، ما تشعر به وما

تحتاج إليه وما تطلبه منهما، وتسعى من جانبك - ولو ببعض التضحية - لتجنب الصدامات والخلافات؟

لا شك أن أهلك لهم أيضاً مشاكلهم الاقتصادية والاجتماعية والعائلية والصحية، وما أحوجهم لعطفك وتفهمك! ولو أنك نظرت إليهم من خلال هذا المنظار لساعدتهم في إرساء أفضل الأجواء لنموك.

فائدة تربوية :

يعبّر الأهل من دون أن يدروا عن رغبتهم الخفيّة في منع أولادهم من أن يكبروا. فطالما بقي الطفل صغيراً احتاج بالضرورة إلى أهله، الذين يتمكّنون هكذا من الاستمرار في السيطرة عليه. إنها وسيلة تجعل الولد يشعر بأن والديه لا يستغنيان عنه،، وتُدخل في ذهن الولد –والراشد في المستقبل – الطابع الحيوي لدور الأهل (أو أحد الوالدين) وضرورته القصوى. إذا بقي الولد صغيراً، يمكن للأب (أو الأم) أن يستمرّ في ممارسة التسلّط عليه. تعبّر هذه العادة الكلامية إذن عن شكل من أشكال التسلط العاطفي الذي يمتص شخصية الولد ويدمّرها ويقلّل خصوصاً من قيمة الولد.

ثامناً : مراهقة بلا مشاكل نفسية :

مثلما يتعرض الشاب أو الشابة في فترة المراهقة لتغيرات جسمية واضحة، فإنهما يتعرضان أيضاً لتغيرات نفسية يجب أن تكون محل اهتمام الأهل ورعايتهم، لتمر هذه الفترة بأمان وسلام دون متاعب أو أضرار، وحتى يحدث ذلك بالصورة المطلوبة، فإن نظرة فاحصة واعية إلى المظاهر النفسية في هذه الفترة هي ضرورة مؤكدة، حتى يسير كل شيء بطريقة طبيعية، دون أن يتحول إلى ظاهرة مرضية، وهذا هو ما يجب اتخاذه من أجل صحة المراهق والمراهقة من الناحية النفسية.

كثيراً ما يشكو الآباء والأمهات من أبنائهم وبناتهم في سن المراهقة ويكون مصدر الشكوى وجود مظاهر، معينة في سلوك هؤلاء الأبناء والبنات، تعتبر في نظر الأهل اضطرابات سلوكية، وهي في الحقيقة ليست سوى امتداد لمظاهر النمو الطبيعي لدى المراهق وربما جاوزت حد السواء،ومن هنا فإن عيون الأهل تكتشفها وتلاحظ وتشير إليها، بل أن قلقهم الواضح يجسمها ويضخمها، ولذلك يجب أن تستعرض هذه المظاهر

بالتفصيل في محاولة لمناقشتها وتفسيرها لتمر في حياة الأبناء وفي حياة الأهل أيضاً بطريقة طبيعية، دون أن تؤثر في الحاضر والمستقبل. إن هذه المظاهر تتركز في :

1- **محاولة إثبات الذات :** فالمراهق يتعمد أن يتحدث بثقة،وربما بصوت عالٍ، مع رفع الكلفة أحياناً مع الكبار، أو محاولة اتخاذ مظهر الكبير في الملبس والتصرف، وفرض رأيه على الآخرين وغضبه غضباً شديداً إذا انتقده أحد أو أساء إليه.

2- **السعي إلى الاستقلال :** وهنا يرفض المراهق أي اقتراح يقدم إليه ويعاند بشدة في أمور لا تحتمل العناد، كما أنه يميل إلى أن يحدد لنفسه وللآخرين الأشياء التي تخصه ويمتلكها تمييزاً لها عن ملكيات الآخرين، وفي نفس الوقت فإنه يثق بزملاء خارج نطاق العائلة.

3- **تأرجح الانفعالات :** فالمراهق لا يثبت على حال، أو يقف عند رأي معين أو فكرة بذاتها، ومن هنا يحدث ما يمكن أن نسميه الانفجارات

العاطفية أو الاضطرابات العاطفية التي تظهر في حياة المراهق لأسباب بسيطة أو تافهة، كما تظهر الحساسية المفرطة في كل تصرفاته.

4- **التفاعل الانفعالي مع ظاهرة البلوغ :** وعندئذٍ قد يشعر المراهق،بالخجل، الأمر الذي يدفعه إلى الانطواء وإذا صاحب ذلك إحساس بالذنب، فربما أدى إلى شعوره بالاكتئاب، وعندئذٍ يدور في دوامة من الأحاسيس، ويحتاج إلى علاج نفسي، وإلى رعاية خاصة من الأهل.

5- **الميل للتفكير الخيالي :** ولعلّ أبرز سمات المراهق اتجاهه إلى الخيال، مما قد يؤدي إلى وجود ظاهرة أحلام اليقظة في حياته،وربما اختلاق القصص الوهمية وتلفيق الأكاذيب، ويصحب هذا الميل للخيال والتفكير الخرافي الاتجاه إلى الأفكار الفلسفية والنواحي الفنية.

6- **محاولة الإشباع الجنسي :** وهنا بعد أن يشعر المراهق باكتمال نموه الجسمي والجنسي،فإنه يحاول مدفوعاً بهذه القوة الجديدة والنشاط الواضح، أن يمارس حياته كما يجب أن تمارس، فيصطدم بالتقاليد والقيم والعادات، ولذلك قد يلجأ في هذه الناحية إلى وسائل غير طبيعية.

7- **الحركة الزائدة :** فالمراهق من فرط نشاطه وحيويته الناتجين من نموه لديه الرغبة العارمة في التجـول، الزائد لا يستقر في مكان واحد، وتظهر والذهاب إلى هنا وهناك،بل ربما أدى ذلك لديه إلى محاولة الاشتباك مع الآخرين والشجار معهم والاعتداء عليهم أيضاً.

8- **إشباع الدوافع الاجتماعية :** وتظهر هذه الرغبة لديه في محاولته أن يكون لديه عدد كبيـر من الأصدقاء، وانضمامه إلى بعض الجماعات، سواء كانت موجودة سابقة الـتكوين، أو يسعى إلى تكوينها مع غيره من الأقران، أو في محاولة ممارسة بعض الأنشطة الاجتماعية والرياضية.

والواقع أن كل هذه المظاهر هي علامات في طريق النمو، وتظل في دائرة السواء ما لم تتخطاها إلى محاولة تعطيل إنتاجية المراهق، أو عدم رضائه عن نفسه أو عدم رضاء المجتمع عنه، ومـن الأفضل أن يتسم تقدير المجتمع له وتصرفاته باتساع الأفق وسعة الصدر، فقد يحدث ما لم يكن في الحسـبان، وتنقلب هذه المظاهر السابقة إلى عكسها بفعل عدة عوامل عامة أبرزها:

- عدم تناسب سرعة النمو النفسي مع النمو الفكري والاجتماعي.

- تعارض الميول والانفعـالات الجديدة مع قيود المجتمع وظروفه، فالميل نحو الجنس الآخر يقابل باعتراض شديـد ونفـور وتأنيب، وبخاصة في المجتمعات الشرقية مثل مجتمعنا، مما يشعر المراهق بأنه ارتكب ذنبـاً لا يغتفر وقد يدفعه هذا إلى الانطواء.

- الاستهانة بقيمته كشخص مستقل له أفكاره ونزعاته وميوله الخاصـة، ومحاولة تسفيه آرائه و الحط من كيانه والتدخل في استقلاله.

- محاولة فرض أسلوب محدد ينظم حياته ووقته،والتدخل في اختيار أصدقائه، مما يثير كثيراً من المتاعب والصعوبات، وحتى إذا رضـى الشاب بذلك فإنه قد يلجأ إلى الخضوع والانطواء، وإذا رفضه فقد يلجأ إلى الثورة والانحراف،وكلا الاتجاهين ضار وخطير.

- عـدم إتاحة الفرصة أمامه للإطلاع وتوسيع مداركـه،وممارسة هواياته، واختبار قدراته في حدود الظروف المتاحة.

- الإصرار على معاملته كطفل لم ينضج بعد مما يؤذي شعوره أو إهماله تماماً وترك الحبل له على الغارب باعتباره ناضجاً مسؤولاً ، الأمر الذي

يعرضه للشعور بفقدان الدعم وعدم الإحساس بالأمان، كما يهيئ له ذلـك فـرض الانحراف والشذوذ.

إن تجنب هذه التصرفات السابقة من جانب الوالدين يمنع وقوع الشاب والفتاة في مرحلة المراهقة في مشاكل واضطرابات نفسية عديدة، هي من سمات هذه المرحلة ومن مظاهرها، ولذلك يجب على الوالدين إلى جانب ما سبــق ذكره أن يكون تعاملهما مع الأبناء خلال هذه الفترة تعاملاً حذراً واعياً فاهماً، حتى يجنبوهم التعرض للمشاكل والأزمات، ويقوهم شـر الـوقوع في أضرار ومتاعب لا حدود لها.

فائدة تربوية :

تتأثر صحة الإنسان العقلية بالخبرات التي تحدث في حياته في الصغر، وبالمواقف والتجارب السعيدة والحزينة.

تاسعاً :المراهقة والمشاكل الانفعالية:

يسبب النمو الجنسي عند كثير من الصبية والبنات مشاكل انفعالية، وتبدأ العملية حوالي سن الثانية عشرة، وتكتمل عادة في مدى سنتين أو ثلاث، وتسمى هذه الفترة بالمراهقة، وتبدأ هذه المرحلة عادة مبكرة عند البنات عنها عند الصبيان،ولكن نظراً لأن سرعة النمو تختلف من طفل لآخر فإن هذه الفترة لا تبدأ في سن واحدة عند جميع الأطفال.

والتغير الأساسي الذي يحدث في المراهقة هو زيادة نشاط الغدد التناسلية، فيصبح الصبيان والبنات قادرين على الإنتاج،ويختفي مظهر الأطفال فيهم، ويحل محله مظهر الرجال والنساء، كما تحدث زيادة عامة في سرعة النمو، فيخطو الأطفال خطوات واسعة حتى يصلوا إلى قامة البالغين، وتجلب هذه التغيرات العضوية معها تغيرات نفسية كبيرة، جديدة في الطفل.

أ- **المميزات الجنسية الثانوية :** بحلول مرحلة المراهقة تحدث في الطفل تغيرات عضوية كثيرة، فتظهر عليه مميزات جنسية ثانوية، فيكبر صدر الإناث ، ويسمن ردفاها،ويبدأ الشعر في الظهور تحت الإبطين وحول

الأعضاء التناسلية، وفي الأولاد يخشن الصوت وتبدأ اللحية في الظهور، وينبت الشعر حول أعضائهم التناسلية وتحت إبطهم،وينمـو عضو التناسل في الحجم، وكل هذه التغيرات لا تحدث -بطبيعة الحال - في يوم وليلة، ولكن على الرغم من أنها تحدث بالتدريج فإن المراهق يلاحظها ويخجل عندما يفكر أن غيره يلاحظها عليه كذلك.

والتغيرات الجنسية الثانوية هي دلائل على أن الطفل ينمـو، ويهتم بهذه المظاهر كل طفل تقريباً، ولكن سهولة توافق الطفل مع هذه التغيـرات يتوقف إلى حد كبير على رغبته في ترك الطفولة وراءه، وعلى الاتجاه العقلــي الذي تكون لديه نحو الجنس الآخر.

أما الفتى الذي يعيش في منزل يعتبر المسـائل الجنسية جزءاً معترفاً به من الحياة فإنه يكون أكثر قابلية لأن يتوافق مع دوافعـه الجنسية الـتي تستيقظ في مرحلة المراهقة، وليس معنى الاعتراف بالمسائل الجنسية أن تترك الحــبل على الغارب للمراهق يسعى بنهم لإشباع الدوافع الجنسية، ولكن يجب أن نعاون كل فتى على تقبل النضج الجنسي كجزء طبيعي لا غنى عنه أثناء عملية النمو.

وإذا كانت تـربية الطفـل السابقة قد علمته أن المشاعر الجنسية أمور "خاطئة" فإنه يضطر إلى محاولة إخفاء هذه المشاعر وضغطها، وهذه قد تؤدي إلى صعوبات انفعالية، وفي بعض الحالات تؤدي إلى البرود الجنسي في المستقبل، أو قد تؤدي على العكس من ذلك التهيج الجنسي، لأن الطفل إذا ما حاول قمع دوافعه الجنسية فإن قوة هذه الدوافع تزداد، حتى تعجز الحدود الاجتماعية عن صدها.

وكثير من الإناث - لسبب أو لآخر- لا يملـن إلى القيام بدور الأنثى في الحياة، فالأم التعسة يمكن أن تشعر بنتها بأن عمل المرأة في الحياة عمل شاق، لا حمد عليه ولا ثناء، أو قد تحاول الإناث أن تتحبب إلى أبيهـا الذي يفضل البنين على البنات بأن تسلك دائماً مسلك الصبيان، ولكن الإناث لــن تستطيع أن تنكر أنوثتها تماماً بعد أن تبدأ عملية العادة الشهرية، فهي إشارة لأنوثتها، ولن يمكنها التهرب منها، وهذا يسبب مشكلة انفعالية لكثير من الإناث اللائي لم يدركن مطلقاً مقدار كرههن لجنسهن.

وهناك سبب آخر يجعل من العادة الشهرية مشكلة لكثير من الإناث، وهو الخرافة القديمة التي تتعلق بهذه الظاهرة، فالإناث يتعلمن من مصادر مختلفة أن العادة الشهرية مؤلمة لا يستطعن تحملها، بل من العار حدوثها، وأحياناً تعلّم الأم التي تتألم فعلاً من هذه العادة الشهرية بنتها أنها أمر مؤلم ومزعج، يمكن تحمله بعض الشيء بالرقاد في السرير واستعمال زجاجة ماء دافئة لعدد من الأيام، ولكن الأم التي تستمتع بأنوثتها وتتقبل العادة الشهرية على أنها جزء من الأنوثة تكون مثلاً حسناً لابنتها، ذلك لأن البنت التي تتقمص شخصية أمها ستتقبل حدوث هذه العادة بهدوء عندما يحين موعد حلولها.

والعادة الشهرية عملية فسيولوجية عادية،وهي لن تكون متعبة أو مزعجة إلا في الحالات المرضية، ولكن الأعراض المؤلمة التي ترتبط بها في إحدى المشاكل الانفعالية التي تعانيها المرأة، وكثيراً ما يكمن وراء تعب المرأة من هذه العادة عدم رغبتها في تقبل أنوثتها،فكل فترة شهرية تذكرها بشدة أنها امرأة، فينعكس الألم النفسي في صورة ألم عضوي،و"المغص"الذي تشعر به

يكون نتيجة للتوترات الداخلية التي تجعل العضلات المختلفة في الجزء الأسفل في حالة شد.

ب- **القذف الليلي :** في فترة المراهقة يبدأ الصبية في القذف الليلـي،أي إفراغ السائل المنوي أثناء النوم، وكثيراً ما يصحب هذه أحلاماً جنسية، وهــذه الأحلام وإفراغ السائل المنوي قد تحدث عند المراهق شعوراً بالقلق والإثم، فلعله يكون قد علم أن إفراغ هذا السائل سيحدث له ضرراً، وسيضعف جسمه،فبعض الآباء يقعون في خطأ تخويف أولادهم من هذا ليبعدوهم عن العادة السرية، ولـكن حتى إذا ابتعد الصبي عن العادة السرية فإنه لا يستطيع أن يفعل شيئاً لمنع القذف الليلي، فهو يحدث أوتوماتيكياً كما يحدث التنفس أو النوم، ولا يخضع مطلقاً لإرادة الإنسان الشعورية.

فالتربية المتزمتة لا تؤدي إلا إلى مشاكل انفعالية، عندما يدخل الصـبي مرحلة المراهقة،ولا يجد أنه مهما حاول فإنه لن يستطيع منع هذا القذف الليلي أثناء نومه.

ج- العادة السرية أمر طبيعي : تعتبر العادة السرية حادثاً شائعاً في ثلاث مراحل من نمو الطفـل، فهي تحدث أولاً في دور الحضانة عندما يستكشف الطفل جسمه، ونظراً لأنها فـي هذا الوقت تكون غامضة غير منتظمة فإن الآباء عادة لا ينظرون إليها على أنها صورة من صور العادة السرية، وتحدث أيضاً بين الرابعة و السادسة عندما يشتد تعلق الطفل بأحد الوالدين من الجنس الآخـر، وفي مرحلة المراهقة فإنه نظراً لزيادة نشاط الغدد التناسلية فإن الصبي والبنـت يميلان إلى بدء عملية العادة السرية من جديد.

فإذا عالج الوالدان الصورة المبكرة لهذه العـادة بغرس الخوف في طفلهما من أنها ستضر جسمه، وأنه في ممارستها إنما يقوم برذيلة فـإن الطفل عادة ما يحاول مقاومة ميله لممارستها أثناء المراهقة، ولكنه إذا عجز عن مقاومة هذا الميل - وهذا ما يحدث عادة - شعر بالخوف الشديد والإثم.

ولا يمكننا أن نؤكد بشدة أنه ليس ثمة ضرر جسمي يحدث من ممارسـة العادة السرية، كما أن المشاكل الانفعالية قد تحدث من ممارستها، ولكن هذه تتسبب عن الشعور بالإثم والقلق والعار،أي عن الأمور التي غرسها فـي الطفل الأشخاص الكبار الذين حوله.

د- **التجريب الجنسي :** التجريب الجنسي كالعادة السرية يبدؤه الطفل قبل المراهقة بزمن طويل، فالأطفال الصغار يكونون مشغوفين بأجسامهـم كشغفهم بباقي الأشياء التي يجدونها في العالم حولهم، وهذا يجرهم لأن يسألوا الأسئلة التي تبدأ بكلمة "لماذا" لماذا نرى السماء زرقاء؟ لماذا يجب أن ننام؟ لماذا يذوب الجليد ؟وبعد وقت ما: "لـماذا يبدو الصبية مختلفين عن البنات؟ " فهذا أمر محير للطفل الصغير، ويجب أن يعرفه، فهو يود أن يعرف أسباب هذه الفروق بين جنسه والجنس الآخر.

فإذا قوبلت أسئلة الطفل بالتأنيب أو الإسكات لجأ إلى مصدر آخر يستقي منه المعلومات، أو لجأ إلى التجريب، ولذا نرى أطفالاً في الرابعة أو الخامسة أو السادسة يلعبون لعبة الأم والأب، أو الطبيب والممرضة، وهذا النوع من النشاط لا ضرر منه مطلقاً إلا إذا خاف منه الوالدان أو المدرسون، وعاقبوا الصغار على القيام به، وكل ما تدل عليه هذه الألعاب أن الأطفال يودون أن يطفئوا ظمأهم لمعرفة الحقيقية، وأن ميلهم هذا قد تحول إلى أشكال بنائية من أشكال اللعب.

ولكن الأمر يختلف عن ذلك في عهد المراهقة، فالأطفال قد أصبحوا الآن قادرين من الناحية البيولوجية على الإنتاج، والتغيرات العضوية التي تحدث فيهم تثير ميولاً قوية نحو الجنس الآخر يجب التعبير عنها، ويتخذ التجريب في المراهقة اتجاه محاولة تعـرف أفراد الجنس الآخر، والاختلاط بهم في مواقف اجتماعية، والتعبير عما يكنونه مـن عطف نحوهم ويحدث هذا في المبدأ بين إحجام وإقبال. فالأولاد والبنات يقبلون لفترة من الزمن على الحفلات والرقص، ثم يحجمون فجأة عن هذه وينغمسون في نواحي النشاط التي تضم أبناء جنسهم فقط، وهذا التقلب الشديد في الطفل يكون راجعـاً دائماً إلى اتجاهه إزاء دوافعه الجنسية، فهو يتقبل هذه المشاعر في وقت يرفضهـا فـي آخر، أما إذا كان يتقبل طبيعته الجنسية النامية فإن تقدمه نحو العلاقات الجنسية الناضجة يكون أسهل وأيسر سبيلاً.

والفتى الذي يتجاهل تجاهلاً تاماً الجنس الآخـر، أو الذي يميل إليه ميلاً شديداً يجد صعوبة في السيطرة على دوافعه الجنسية، فكل من الطرفين قد يكون عرضة لمشكلة انفعالية تحتاج إلى معونة.(وتـكوين علاقات ناضجة مع الجنس الآخر هو إحدى الوظائف الأساسية للراشـد.

في مرحلة المراهقة يمر الطفل بتغيرات عضوية كثيرة تحتاج إلى توافق انفعالي جديد شـاق، فاتجاه الطفل إزاء جسمه الناضج يتحدد إلى حد كبير بخبـراته السابقة في طفولته، وبعلاقته بوالديه، والطريقـة التي عالج بها ميوله الجنسية السابقة، ولكن هذه الفترة عصيبة لكل طفل، وإحدى الوسائل التي تسهل على الأطفال التوافق مع مظهرهم الجديد ودوافعهم وميولهم، تـكون بإعدادهم من قبل هذه التغيرات.

فائدة تربوية :

لا يمكن للإنسان الابتعاد عن الضغط النفسيّ، ولمساعدة الإنسان على التعامل مع الضغوط يجب القيام بالتمارين الرياضية، والنوم لمدة مناسبة، والجري والراحة والمشي والتأمل والتدبر والاسترخاء والانشغال.

عاشراً : يقظة الميول الجنسي عند المراهقين:

كثيراً ما تستيقظ العاطفة الجنسية في الصبيان قبل موعدها أو تهتاج بطرق غير طبيعية من جراء القدوة السيئة،وهـي تتـفاوت تفاوتاً عظيماً عند مختلف الناس، ولن نعنى هنا ببحث هذا الحـالات الشـاذة في العاطفة الجنسية، ولكننا سنقتصر على وصف الحالة الطبيعية المعتادة.

يقظة الغريزة الجنسية : يبدأ الصبي بعد فترة طويلة أو قصيرة في الانـتباه لما يحدث له من حين وآخر والذي ينشأ أول الأمر كحالة منعكسة أي غير إرادية، ولا ريب في أن النمو العقلي السريع في الإنسان من الأسباب التي تلفت نظـره إلى وجـود الفوارق بين الجنسين حتى قبل أن تستكمل العاطفة الجنسية نموها،بل أن المظاهر الأولى لهذه الميول الجنسية هي التي توجه نظر الصبي إلى تلك الفوارق لأنه قبل ذلك العهد لا يعلم بوجودها ولا يلتفت إليها ولا يهتم بمعرفتها. ومـن عادة الإنسان أنه يمر على الأمر الذي لا يهمه فلا يلتفت إليه.

ولذلك فنحن نرى أن الأفراد الذين تنضج الميول الجنسية عندهم متأخرة أو ضعيفة قلما يهتمون بمعرفة هذه الأمور، بل وقد يجهلونها جهلاً فاضحاً بعكس الأفراد الذين تظهر عندهم الميول الجنسية مبكرة أو قوية.

ثم لا يلبث الفعل التناسلي بين الحيوان - بل حتى وبين الحشـرات – أن يوقظ اهتماماً غريباً في نفوس الصبيان ذوي الميول الجنسية المبكرة أو الحـادة، وهم يدركون بسرعة عجيبة الغرض من هذا الفعل، ويحاولون أن يجدوا لــه نظيراً في أجسامهم، ومن هنا يبدأ تأثرهم من رؤية المرأة، وخصوصاً من رؤية ما لم يعتادوا رؤيته فيها، مثل بعض أجزاء جسدها التي تحجبها بالثياب، أو مثل بعض ملابسها وأدوات زينتها، أو بعض روائحها الخاصة أو من رؤية نساء لـم يعاشروهن كثيراً.

وهذا هو السبب أيضاً في أن الأخوة والأخوات لا يشعرون بأي إحساس جنسي متبادل ولا تبعث رؤية الفتاة العارية في صبيان الشعوب البدائية أي رغبة جنسية عندهم لأنهم ألفوا أن يروا الفتيات على هذه، بينما يوقظ منظر الفتاة العارية رغبة جنسية عنيفة في نفوس الذين ألفوا رؤية المرأة تحجب

جسمها بالملابس، وكذلك فإن رؤية وجه المرأة سافراً يبعث الرغبة الجنسية إلى نفس الشرقي، كما تبعثه رؤية الساق العارية في نفس الأوروبي.

أما إذا كان الميل الجنسي في الرجل عنيفاً أو متعطشاً فإن رؤية المرأة بصورة عامة تهيج هذا الميل ما لم تكن المرأة المعنية من تقدم في السن أو الدمامة بحيث ينفر الرجل منها.

ومن المميزات الهامة للعاطفة الجنسية في الرجل أنها تتأثر تأثراً قوياً من رؤية المرأة السليمة القوية الجسم، فالقوام السليم المعتدل والرائحة الطيبة والصوت الرقيق والجلد الناعم، كلها من المغريات القوية التي تسر الرجل وتحرك عاطفته، أما المرأة غير السليمة والذابلة، أو ذات الرائحة الكريهة فمن شانها أن تؤثر في الرجل تأثيراً منفراً وأن تعطل الرغبة الجنسية أو تهبط بها.

وكل ما يتعلق بالأعضاء التناسلية -كمنظرها ولمسها ورائحتها- يعمل على تحريك الميول الجنسية وخصوصاً إذا كانت مستورة بالملابس.

ولا تكون الاحساسات الجنسية في أول الأمر ظاهرة ومتميزة، بـل أن الصبي يشعر بدافع مبهم وغامض يدفعه نحو الجنس الآخر ويصوره له تصويراً مغرياً جذاباً، ولكنه لا يخلو من شعور بالرهبة والتهيب.

وبذلك يرى الصبي نفسه فجأة عاشقاً لصورة امرأة ذات صدر ناهــد وعينين ساحرتين، ويصبح مرأى هذه الصورة أو حتى مجرد مرورها في خيالـه باعث رغبة جنسية في نفسه، غير أن هذه الرغبة لا تتركز على الفعل التناسلي، كما هو الحال مع الرجل البالغ المجرب في هذه الأمور،ولكنها تكون عامة مبهمة وإن كانت لا تخلو من العامل الجنسي. ومن هنا ينطلق الصبي في مغامرة حياة البالغين الـتي قـد تمتد على مدى عشرات السنين وربما لا تنتهي إلا مع انتهاء الحياة.

فائدة تربوية :

الصحة العقلية أو النفسية هي مستوى الرفاهية النفسية أو العقل الخالي من الاضطرابات. " وهي الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد. من وجهة نظر علم النفس الإيجابي أو النظرة الكلية

للصحة العقلية من الممكن أن تتضمن قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية".

أحد عشر: عدم الخجل من مناقشة الجنس مع الأطفال والمراهقين:

الجنس من الأمور المهمة التي تؤثر في حياة الطفل تعتبر مشكلة تقابل أهل المدينة، ولكن عندما تزداد ثقافة الأهل يزول الحرج في مناقشته،وذلـك بعكس أطفال أهل القرية، حيث يستمدون ثقافتهم الجنسية من الطبيعة التي تتجلى في الحيوان والطيور، ولذا فهم يفهمونه بسهوله، على الرغم مــن أن الأهل يجدون الحرج في مناقشته معهم.

يختلف العلماء حول السن التي تبدأ فيها مشاعر الإحساس بالجنس لدى الطفل، فهناك من يرى أن الوعي الجنسي للطفل يبدأ منذ رضاعته،حينما يأخذ ثدي الأم في فمه، وحينما تضع خدها على خده، أو ينام في حضنها، والمهـم – في الـواقع- هو طريقة تربية الطفل والأساليب والضوابط التي يضعها الأهل للطفل في سنوات الطفولة الأولى ضد أي تصرف سيئ يقوم به الطفل من كلمة أو حركة، فهذه الضوابط تقلل كثيـراً مـن المشكلات التي يتعرض لها في سن المراهقة، وفي السنوات الأولى من حياة الطفل يكون

فضوليـاً حول الجنس، ولكنه أيضاً يكون تلقائياً، ويسأل على كل ما يطرأ بباله،مثلاً من أين يأتـي الأطفال ؟ وكيف؟ ولماذا توجد فروق في أشكال الأعضاء الجنسية بين الولـد والبنت؟ والعلاقة بين الرجل والمرأة ؟ ولكن مع بداية دخوله مرحلة المراهقـة نجده قد أصبح على وعي بالجنس، ويخجل من السؤال أو الحديث عنــه لأن معلوماته أصبحت أكثر، وهذا الخجل نجده أيضاً لدى الأهل فهم يحسون بنمو الطفل الجنسي والذهني واقترابه من الدخول إلى عالم الجنس،وبذلك يصبح هناك شبه تفاهم ضمني بين الأسرة والطفل على عدم مناقشة ذلك الموضوع الشائك، ولـكن انتشار الجرائد والمجلات ووسائل الإعلام المختلفة، بالإضافة إلى سمات العصـر الحـديث عـن الجنس بصورة أكثر تحرراً -أصبحت أكثر كثيراً من السنوات الماضية، كما أصبحت حصيلة المراهق عن الجنس أكثر، ولكن قد يشوبها الكثير من المعلومات الخطأ والأفكار المشوشة التي ينقلها المراهقون فيما بينهم، لذا يصبح واجب الأهل تلقين ابنهم وأبنتهم في سن المراهقة المعلومـات الضرورية عن الجنس الصحيح واجباً ثقيلاً، حيث يتمنى الوالدان أن يبتعـدا عنه، ولكن من الخطر أن تترك المراهق يجمع معلومات

من الأفلام،خاصة الهابط منها، والكتب المبتذلة، وهمسات أقرانه ممن في مثل عمره، فالواجب وإن كان ثقيلاً إلا أننا يجب أن نؤديه ويجب أن تستعد الأم للإجابة على أي سؤال يوجه إليها من المراهق.

ولا بد أن يكون الطفل على وعي كافٍ بالجنس، وخاصة عند اقترابه من سن البلوغ، ونحن نلاحظ ذلك بوضوح في تصرفات الأطفال.

فالولد يفضل اللعب مع الصبية، الذين يتسم لعبهم بالخشونة، ويرفضون اللعب مع البنات، ويتهمونهن بالضعف وبسرعة البكاء.

أما البنت، فتفضل اللعب مع الفتيات، بحكم الغريزة، ويلعبن بالعرائس مؤديات دور الأمهات، ونجد أنهن يشكون من خشونة لعب الأولاد وعنــف مزاجهم.

ونلاحظ في وقتنا هذا، أن الطفـل أكثـر وعياً وإدراكاً لمعاني الجنس وعلاقاته، فهو يدرك ويفهم العلاقات الجنسية بين الكبار مع اقتراب سن البلوغ، ولكنه يرى أن الحديث عنه عيب، ولا يجب الكلام فيه،في الوقت

الذي يضحك فيه عند سماع نكتة ذات إيماءات جنسية، رغم وجود فكرة واضحة لديه عـن الجنس.

وإذا كان الطفل في القرية لديه فكرة واضحة عن الجنس بحكم البيئة التي يعايشها، فإنه لا ينبغي على الأم أن تحار في كيفية شرح الجنس للطفل القـادم على سن البلوغ، لأن الأسرة تستطيع أن تقدم المعلومات الصحيحة لطفلها. وأسهل طريقة لذلك هي الشرح مع التمثيل بالطيور والحيوانات.

عندما تكون الصورة عن الجنس مشوشة في ذهن الطفل، فإنه قد يـأتي بتصرفات ينـزعج لها الأهل.

قد تكتشف الأم مثلاً أن طفلها يلعب مع طفلة أخرى، أو طفلتها تلعب مع طفل آخر عروسة وعريس، بما في ذلك من أحضان وقبلات، كما يشاهدان بالتلفزيون أو غيره، وهنا يجب معالجة هذه التصرفات بلباقة وحكمـة، حتى لا تثبت في ذهن الطفل أي عقد نفسية قد تؤثر على حياته مستقبلاً.

وهكذا عندما تلاحظ الأم أي تصرف غريب يشوب تصرفات أطفالها، وخاصة في النواحي الجنسية في العام التاسع من العمر، يلاحظ الطفــل أموراً جديدة عليه وعلى أصدقائه المقربين منه، هذه التغيرات التي تحدث في هــذه السن، هي تغيرات فسيولوجية، كأن تبدأ الثديان في البروز عند البنات، وتنبت بعض الشعيرات في منطقة الإبط والعانة،وهن يبدأن هذه المرحلة من التغـير مبكراً على الأولاد، أيضاً تحدث بعض التغيرات في الأولاد، كأن يتغير صوتهم إلى الأعمق ليصبح غليظاً.

وقد يتأخر الأولاد والبنات في هذه التغيرات عن أقرانهم، ذلك لأن هذه المرحلة ممتدة من سن تسع سنوات، إلى الرابعة أو الخامسة عشرة من العمـر، وهنا يجب على الأهل إذا لم يكونوا قد شرحوا الجنس للأطفال ألا يتأخروا فـي ذلك حتى يتجنبوا وقوع أطفالهم في أخطاء تجربة الجنس مع الجنس الآخر، سواء في النادي أو في المدرسة، وخاصة أن أفلام السينما وأجهزة التلفزيون والفيديو تملأ عقول الأطفال يومياً بمشاكل الغرام والجنس، الأمر الذي يدفع بهــم إلى محاولة التجربة الجنسية إذا ما انعدمت الرقابة من الأهل.

عندما يدخل الطفل في عامه العاشر، تبدأ البنات في النمو بمعدل أسرع من الأولاد،وهناك اختلاف بين البنات في بداية الدورة في هذه السن،فقد تحدث لفتاة قبل الأخرى وهي في مثل سنها، وربما يصيب هذا أسرتها بالفزع، ولكن يمكن أن تخفي حدة هذا الفزع إذا كانت الأم قد شرحت لطفلتها ما يحدث للفتيات في مرحلة المراهقة، وأن ذلك شيء طبيعي يحدث عند كل الفتيات.

من أهم المشاكل التي تواجه البنات في سن المراهقة، مشكلة الدورة الشهرية، حيث تنزعج الصغيرة لذلك النزيف الدموي التي تراه لأول مرة ينهال من منطقة حساسة، ممنوع الحديث عنها.

والحقيقية أن الدورة الشهرية في عصرنا الحالي لم تعد مفاجأة مخيفة للبنت، فغالباً ما تكون قد سمعت عنها من زميلتها أو لاحظتها عند الأم أو أختها الكبرى، وأحياناً تكون في انتظارها إذا كانت قد تأخرت عن زميلتها، وتصبح في لهفة عليها حتى تصير مثلهن،ولكن عندما تكون قد سمعت معلومات مشوشة خاطئة فإن ذلك يثير في نفسها الخوف، وقد تصاحب الدورة آلام شديدة ومغص حاد، لذا يجب على الأم شرح

وتفصيل موضوع الدورة مع البنت بصراحة وهدوء وتحاول أن تزيل أي مخاوف أو خجل أو إحساس بالقرف الذي غالباً ما يصيب الصغيرة عند بداية بلوغها.

إذن لا بد أن يكون لدى المراهقة فكرة عما سوف يحدث لها من أمها التي تثق بها، وتعتبرها مثلها الأعلى،ويكثر التهامس بين البنات والضحكات المتغامزة فيما بينهن عن مشاكل الدورة ومتاعبها، وعلى الأم أن تقوم بالملاحظة والتوجيه، فقد تقع الصغيرة فريسة لزميلة من هواة القسوة على الأخريات اللائى يسعدهن نشر المعلومات الخطأ بينهن لتثير فزعهن،ولذلك يجب على الأم أن تكون دائماً جاهزة للإجابة على أية تساؤلات لابنتها وتصحيح معلوماتها.

أما بالنسبة للأولاد، فالمشكلة الكبـرى هي العادة السرية، فهناك ذلك المراهق الذي تصبح له علاقات جنسية مع الجنس الآخر، والتجارب الجنسية هنا عادة سببها البيئة التي يعيش فيها، فقد تثور في نفس المراهق مشاعر غامضة غريبة عليه، تنتهي عادة بما يسمى بالقذف الذي يتركه متعباً متوتراً منهكاً نفسياً ومحملاً بالشعور بالذنب والخوف من عقاب اللـه

والأضـرار التي تسببها العادة السرية مثل العمى أو الضعف الشديد في النظر والجنون (وهذا غير صحيح) إذا اعتبرنا أن هذه الممارسة نوعاً من الإغراق في أحلام اليقظة،يمكن أن يعوق النمو الجنسي النفسي ويصبح المراهق انطوائناً، والمناقشة معه تقلــل من لجوئه إلى العادة السرية، كذلك ينبغي إبعاده عن فكرة الخوف من الأمـراض والأضرار التي تسببها من ممارستها، وأيضاً السماح بالاختلاط بين الجنسين كما يحدث في المدارس المشتركة وفي النوادي والحفلات التي تقيمها، كل ذلـك يقلل من الخيالات الجنسية ولجوء المراهق إلى العادة السرية كوسيلة غامضة للإشبـاع الجنسي.

ويجب أن تعلم أن العلاقة الجنسية في المراهق ليست علاقة جنسية سوية مثل الكبار، حيث يرتبط الجنس بالحب، ولكنها علاقة أقرب بكثير إلى العادة السرية تختلف عنها فقط في أنها مع أنثى، حيث لا توجد أية عاطفة نحوها.

بعد الانتهاء من الجنس معه فهي بالنسبة له وسيلة لإفراغ شحنته الجنسية، بل أنه قد يحتقر نفسه منها بعد الانتهاء من ممارسة الجنس معها، لأنها بالنسبة له وسيلة مختلفة عن ممارسته للعادة السرية،والواقع أن التجارب الجنسية في

المراهقة ليست دائماً ناتجة للرغبة الصحيحة السليمة في الجنس، ولـكنها تمثل نوعاً من الفضول والجشع الطفولي والمنافسة اللاشعورية مع عالم الكبار والأهل.

فائدة تربوية :

قد تعتبر السعادة النفسية أنها متصلة بشكل متزعزع، حيث أن الصحة النفسية للفرد قد يكون لها العديد من القيم الممكنة المختلفة، حيث أنها شوهدت بشكل عام على أنها سمة إيجابية، بحيث يمكن للشخص أن يصل لمستويات تعزيزية للصحة النفسية حتى إذا لم يكن للشخص أي حالات تشخيص لصحته النفسية.

ثاني عشر : الثقافة الجنسية في المراهقة:

حتى تُقبل البنت على حياتها الزوجية باطمئنان واستقرار، يجب أن تكون لديها منذ سن المراهقة كل المعلومات الصحيحة عن الصورة الحقيقية للعلاقات الزوجية.

كل ما يتعلق بالعلاقة الزوجية بين الرجـل والمرأة والزوج والزوجة من نواحي الحب والحمل والولادة وتربية الأولاد وغيـر ذلك لا بد وبالضرورة أن تكون واضحة وضوح الشمس أمام الفتاة أي فتاة في سن المراهقـة، وحتى لا يتسبب عن عدم وضوحها سوء فهم أو مشاكل فتكون النتيجـة، النفور من الرجل وكره الزواج والرغبة في الخلاص من الحياة الزوجية.

لذلك يجب أن تعرف البنت بعض المعلومات الصحيحة التي تعينهـا على استقبال حياتها الجديدة بروح من القيم.

وأول هذه المعلومات عن الزواج وضروراته كصيغة تحفظ للمجتمع كيان الأطفال ورعايتهم.

والبنت يجب أن تعرف أن دورها الأنثوي في الحياة مقترن بوجود الرجل أو الزوج ومن الاثنين تتكون الأسرة ويأتي أبناء وبنات.

وعلى البنت أن تعرف أن الإنجاب يحدث نتيجة طبيعية لالتقاء الحيوان المنوي للرجل ببويضة الأنثى، فهذا الالتقاء يؤدي إلى تكوين الجنين الذي يظل في رحم الأم تسعة أشهر يرى الحياة بعدها.

وهكذا فإن معرفة البنت للمعلومات الأولية عن الحياة الزوجية سواء من الأم أو الأب أو من خلال قراءاتها، يوضح لها الصورة الحقيقية للحياة الزوجية وبذلك تكون الصورة أمامها واضحة وكاملة عن الزواج السعيد.

ومن هنا تشعر بالاطمئنان والأمن عن حياتها المقبلة، فلم تعد تجهل الأشياء بعد أن عرفت حقائق الأمور عن العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة والزوج والزوجة وعرفت كل شيء عن الحمل والولادة وتأكدت من أن الزواج ضروري، والحمل سهل والولادة تتم بلا متاعب وتشعر معها

الزوجة بالسعادة الحقيقية والبنت لها الحق في أن تسأل نفسها أو أمها هذا السؤال، هـل الحب ضروري قبل الزواج لقيام زواج سعيد، أم أنه يمكن أن يتم بعد الــزواج ويضمن أيضاً زواجاً سعيداً !

ومن حقها أن تعرف الإجابة الصحيحة على لسان الأم الـتي يجـب أن تتقرب إليها وتعاملها كأنها صديقة لها وتفسر لها كل ما يصعب فهمه من أمور خاصة بالحياة الزوجية.

فالحب قبل الزواج ضروري من أجل التفاهم بشرط أن يكون تحت رقابة الأهل وهدفه الزواج، والحب بعد الزواج ممكن أيضاً ما دام الطرفان قد قـبلا، فالحب بينهما يمكن أن ينمو بالعِشرة والمودة والإخلاص، والحقيقيـة أن الأم تستطيع بعلاقتها الوطيدة بابنتها أن تعرفها كل شيء عن الزواج والحمـل والولادة وكيفية التفاهم مع الزوج لتضمن حياة زوجية سعيدة بلا متاعب.

والحقيقة الأخرى أن الأب أيضاً مسؤول عن سعادة ابنته ومستقبلهـا بتصرفاته الحكيمة مع زوجته وابنته لأنه بتصرفاتـه الصحيحة يُعطـي البـنت الصورة الحقيقية لزوج المستقبل.

وبذلك يمكن للفتاة أن تعيش حياتها الزوجية سعيدة خالية من أي متاعب لأنها مسلحة بكل المعلومات الصحيحة عن الزواج الصحيح.

الشباب المراهق يمر بمرحلة دقيقة، إن لم تكن أزمة فهي ليست سهلة على الإطلاق، فالمراهقون فقدوا حرية الأطفال، ولم يحصلوا على نضج الراشدين، وتعتريهم تغيرات جسمية سريعة يستغربونها، ويريدون فهم أسرارها، وتتدفق في دمائهم وأعصابهم طاقة جنسية ضخمة عنيفة، أشبه بالطاقة المائية عند السد العالـي، يمـكن أن تتحول إلى طاقة كهربائية بناءة ويمكن أن تترك للفوضى والضياع، وتمر نفوسهم بنـزعات عدوانية، وميول قوية للغضب والتمرد والهياج، وتمتصها قنوات التعويض النفسي والنشاط الاجتماعي، وإلا ظهرت في صور الجريمة والانحراف ؟

والشباب عدة المستقبل، ومعقـد الآمال لكل مجتمع، ويجب أن تعطيه الأمة كل ما تملك، ليتفتح ويزهر ويتخطـى أزماته، ويحقق أحلامها، وأعني بالأمة كل مؤسساتها التربوية التي تؤثر على شخصية الطفل المراهق، مــن الأسرة، إلى المدرسة، إلى الجامعة، إلى المجتمع الأكبـر.

ميول المراهقين للعدوان قد تكون بسبب القيود التي يفـرضها عليهـم الكبار، وما ينتج عنها من كبت وضغط وإحباط، أو بسبب انخداعنا بالنضج الجسمي للمراهقين، وتوقعنا أن يكون سلوكهم النفسي والاجتماعي على نفس مستوى النضج النفسي، مع أن النضج النفسي والاجتماعي لا يتم إلا بعـد عديد من السنين، والتجارب والأخطاء والخبرات.

المراهق الذي يناقش ويحاول خيـر من الخاضع المستسلم على طـول الخط، بالود، والتفاهم، والتراحم، والصراحة، والسماحة، أنقذوا أبناءكم من الثورة والتمرد والارتباك، وأحيلوا المراهقة إلى مرحلة تنظيم للقوى النفسية والعقلية، لمواجهة الحياة الراشدة المستقلة.

الحب الذي ينعم به الشباب هو البلسم الـذي يمصهم من الانحـراف ويمكنهم من إشباع حياتهم الجنسية السوية في المستقبل،ومعظم حالات الانحراف ترجع إلى نقص في الحب، وانتشار جرائم الخطف والسطـو والاغتصـاب، مؤشرات لافتقار الشباب إلى الحب، حب الأسرة والأساتذة والمجتمع الكبيـر، وامتـلاء نفـوسهم بالمرارة والحرمان والثورة على القيم

والعادات، واشتهاء الجنس والمال، والحقد على الغير وانتهاز الفرص على حساب الآخرين.

وحين يـرتفع المستوى الاقتصادي وتشمل مظلة التأمين الاجتماعي كل الشعب،وتضيق الفروق بين الطبقات، في هذا الجو تتسع قاعدة الحب، حب الوالدين بعضهـم بعضا، وحب الآباء للأبناء، وحب الأساتذة للطلبة، وحب الشباب للمواطنين، وحب المواطنين للشباب، وتنحسر موجة الانحراف.

ويضع المربون أملاً كبيراً في عملية التسامي بالجنس أو الأعلاء، كوسيلة سحرية لحل مشكلات الشباب،بتحويل طاقاتهم إلى الألعاب الرياضية،والنوادي، ودور العبادة، وهذه أنواع من النشاط المنتج، لكنها – للأسف – لا تشفى كل الغليل الجنسي،ولا تصلح لكل الشباب،فكثير من الناس ليس لديهم ألا نصيب ضئيل من الاستعداد للإعلاء، وكثير مما نسميه إعلاء هو في الواقع تحويل للقوة الجنسية إلى مسالك أخرى غير مرغوب فيها،كالأمـراض النفسية، لكن ليس معنى هذا ألا نهتم بالإعلاء،بل العكس هو الصحيح:يجب أن نشجع أبناءنا على اتباع وسائل الإعلاء، في

إطـار خطة شاملة تستهدف اتخاذ موقف سليم من الجنس، والالتزام بمبدأ خلقي إزاءه، والتعويض النفسي والاجتماعي للمراهق كبدائل للإشباع الجنسي،وهذه لحظة لا تبدأ في المراهقة، بل قبل ذلك بكثير في فترة تكوين الشخصية، أي في سنوات الطفولة المبكرة، تحت رعاية الأسرة، ثم نمدها إلى مرحلة المدرسة ثم مرحلة الجامعة.

فعلى الآباء أن يشجعـوا أبنـاءهم على اختيار أصدقائهم ودعوتهم إلى منازلهم في المناسبات،وعلى الأم ألا تستاء إذا انصرف عنها ابنها ليأنس بصحبة صديقـه، أو خلت ابنتها المراهقة إلى صديقتها واختصتها بأسرارها دونـها، فالمراهقون لهم عالمهم الخاص، يستمتعون فيه بصحبتهم لأقرانهم، ويرفضون أن يقطع الكبار خلوتهم، وقد تفزع الأم من تعلق ابنتها المراهقة بإحدى مدرساتها، وكثرة حديثها عنها، ومناجاتها لها، وقد يكون فزع الأم نتيجة غيرة أو خوف من هذه العاطفة "الشاذة"! لكن الأم الواعية تدرك أنها ليست عاطفة شاذة في هذه السن، وأنها مرحلة مؤقتة لا تلبث أن تزول بسلام.

ويجب أن نعرف أبناءنا بالأماكن التي يلعبون فيها مع أقرانهم، ويمارسون فيها النشاط الرياضي، بالألعاب المختلفة التي تنمي قدراتهم وتمتص طاقاتهم، وبالمجلات وكتب الأطفال التي تكسبهم هواية القراءة، تلك الهواية التي تمتص جزءاً كبيراً من طاقاتهم، وتجسم لهم المُثل العُليا والقيم الرفيعة التي يشكلون وفقها سلوكهم، ويجب أن نتيح لأولادنا فرصة الاستماع إلى الراديو ومشاهدة برامج التلفزيون، ويفضل أن يكون ذلك في صحبتنا،وأن نتحدث معهم عنها، ففي هذا الحوار تنفيس لمشاعرهم ومخرج من عزلتهم، كلما فتحنا قلوبنا للحديث مع أبنائنا استجابوا لنا بالمثل ولجأوا إلينا إذا واجهوا مشكلة أو صعوبة في حياتهم.

وعلى المدرسة تكوين ميل لدى الشباب لاحترام الضوابط وقواعد الأخلاق وتوعية الشباب بالقيم الدينية والسياسية والاجتماعية، والدور المطلوب منه في كل نوع منها، لأن المراهقة مرحلة الاهتمام بالمُثل العُليا ومشاعر الآخرين.

ونحن نطلب من المراهق بكل وسائل الإقناع أن يؤجل إشباع دوافعه الجنسية في انتظار المستقبل، وأهم هذه الوسائل بعث الأمل في نفسه بالنسبة

للمستقبل، وإقناعه أن غداً مشرقاً ينتظره والشبان الـذين يتعجلـون الإشـباع الجنـسي هــم الذين ينقصهم الإيمان بالمستقبل.

فائدة تربوية :

الشخص الذي يعاني من اضطراب في حالته الصحية السلوكية يواجه مشاكل عديدة، لعلّ أبرزها الإجهاد والاكتئاب والقلق ومشاكل في علاقاته مع الآخرين، وقد يعاني من الحُزن والإدمان وقصور الانتباه وفرط الحركة وصعوبات في التعلم واضطراب المزاج واضطرابات نفسية أخرى. يمكن للمرشدين النفسيين والمعالجين ومدربي الحياة وعلماء النفس ومزاولي مهنة التمريض والأطباء أن يساعدوا في إدارة المخاوف الصحية السلوكية عن طريق معالجتها بطرق مثل جلسات العلاج أو الاستشارة أو المداوة.

ثالث عشر :كيفية التغلب على متاعب المراهقة ؟!:

أ- الاحتلام:

لعلّ أولى متاعب المراهقة هو الاحتلام. والاحتلام دليل نضج الخصيتين، ويجب أن ينظر إليه المراهق على أنه أمر طبيعي الحدوث.

وفي بعض الأحوال يكـون الاحتلام كل ليلة، وفي أحوال أخرى يحدث مرة كل عدة أسابيع، وانتظام مــواعيده أو اضطرابها ليس له دلالة خاصة، ويجب ألا يبذل أي جهد للتحكم فيه،لأن هذا الجهد سيفشل حتماً،وسيوّلد عند المراهق الصغير شعوراً بالعجز والنقص يكون له أسوأ الأثر في حياته.

ويعتقد الكثيرون خطأ أن فقدان السائل المنوي، معناه فقدان مصدر ثمين للطاقة، وتعطيل كبير للحيوية،والواقع في السائل المنوي مجرد إفراز يـجب أن يخرج من الجسم، ولا علاقة لـه مطلقاً بالحيوية، ولا يمكن أن يكون مصدراً للطاقة، ولا يستفيد الجسم من وجوده شيئاً.

وأكثر المراهقين يخجلون من مصارحة ذويهم بالشؤون الجنسية، لذلك أن ينبغي يشجعهم الآباء على مناقشة هذه الموضوعات لتصحيح معلوماتهم عنها، وتبديد جهلهم بها.

ب- الطمث :

بدء الطمث معناه أن الفتاة بلغت سن النضج النفسي، وأن الإخصاب عندها قد أصبح ممكناً، وفي كل شهر يتضخم الغشاء المخاطي المبطن للرحم، ويصبح معداً لاستقبال البويضة الملقحة، فإن لم يحدث التلقيح،فإن هذا الغشاء المتضخم يتساقط ويقذف خارجاً مختلطاً بكمية من الدم،وهذا ما يعرف بالحيض الشهري أو الطمث، وتتكرر هذه العملية كل شهر، بتأثير هرمونات خاصة.

وبما أن الطمث أمر عادي، فالطبيعي ألا يصاحبه أي ألم، غير أننا نأخذ على بعض الأمهات تسمية الطمث " بالمرض الشهري"، فتنشأ المراهقات وقد علق بأذهانهن هذا الوهم الخاطئ مما قد يسبب أوخم العواقب.

وواجب كل أم أن تشرح لابنتها المراهقة المعلومات الوافية عـن العادة الشهرية لينطبع في ذهن الصغيرة هذا الأمر العادي الطبيعي الذي لا يمكـن أن يكون مرضاً يستوجب الاعتكاف في الفراش أسبوعاً من كل شهر.

ولقد أثير جدل كبير حول موضوع "الكبت الجنسي"، فبينما يعتقد البعض أنه يسبب تلف الأعصاب والأضرار الخطرة بالصحة، يعتقد البعض الآخر أنه مفيد للجسم.

ج- العادة السرية :

العادة السرية فهي من مشكلات المراهقة التي أثير حول نتائجها كثير من المعلومات الخاطئة المضللة.

ففي العصور الوسطى كان الرأي السائد أن هذه العادة تسبب قائمة طويلة من الأمـراض، وأنها تضعف القوى الطبيعية والعقلية، وتقتل الأزادة، وتتلف القوى الجنسية وتؤدي إلى الجنون.

وقد سجلت حالات انتحار كثيرة نتيجة انتشار مثل هذه التعاليم، ومما ساعد على إتهام هذه العادة بأنها سبب أمراض عديدة، أن هذه الأمراض لم يكن لها وقتئذٍ سبب معروف.

فإن مرضَ مراهق بالتشنج العصبي، فما أسهل اتهام العادة السرية بأنها السبب، وإذا أصيب آخر بفقدان الشهية فهي كذلك أساس البلاء !

وقد ثبت الآن بما لا يدع مجالاً للشك أنه لا ضرر على الصحة من ممارسة العادة السرية باعتدال، كما اتضح من الإحصائيات الدقيقة أن 92% من المراهقين يمارسونها، وإنما الضرر – أكبر الضرر – لهذه العادة هو التوهم أن لها ضرراً.

وهذا ليس معناه، أننا نؤيد ممارسة العادة السرية،فهي ليست أمراً طبيعياً، والمراهقون يصعب عليهم الاعتدال، فهم مغرمون بالاندفاع والمغالاة،ولا بد من أن التأكيد أن الإكثار من ممارسة هذه العادة هو تضييع للجهود فيما لا طائل فيه، وتبذير للحيوية في سن يحتاج فيها المراهق، وتحتاج فيها المراهقة

إلى تعبئة كل الطاقات لتكوين الشخصية، وتحصيل العلـم وتنميـة الخلـق وبنـاء المستقبل.

وأن التسامي بالغريزة الجنسية وحصر الفكر في بناء المستقبل المرموق، والتمسك بأهداب الدين،تساعد المراهقين والمراهقات على أن يتجاوزوا بسلام هذه الفترة الحرجة – التي تبدأ من سن البلوغ، حيث تستيقظ القوى الجنسية، وتبلغ أوج اندفاعها نحو الجنس الآخر، حتى تمكنهم الظروف من الزواج الذي ينبغي أن ينظر إليه نظرة روحية سامية،لا كمجرد وسيلة للمتعة،وإشباع الرغبة الجنسية.

د- سن الرشد :

كانت مشيرات التحول إلى سن الرشد واضحة – زواج،أطفال، منـزل، وظيفة، أما الآن، ومع التغييرات الكبيرة التي طرأت على المعاييـر، لم يعد تأكيد بلوغ سن الرشد بالأمر السهل، فهل هناك سن معينة أو حادثـة معينة تبعدك عن الشعور بأنك طفل ؟؟

دعونا نستمع إلى رأي الدكتور دانييل ليفنيسون، بروفيسور علم النفس في كلية طب جامعة بيل، ومؤلف كتاب "الفصول في حياة الإنسان"، قال :

رأيي أن هناك نوعاً من النضوج يبزغ من كل فصل من الدورة الحياتيـة، ولكن مهما حققنا من نضوج،يبقى أن هناك الكثير لنحققه بعد فترة، وللنضوج علاقة بالاكتفاء وإدراك الطاقات، بينما معنى الشباب أن الطاقات مازالت متوفرة – شعور بدافع لبدء الانطلاق دائماً، وبعدم الاكتفاء جميل أن تشعر بمزيد من النضوج، ولكن إذا كان هذا هو كل ما يتوفر لديك،فستشعر وكأنك مقدم على نهاية، من هذه الناحية ذاتها، إذا شعرت بالشباب فقط لا غير، ستشعر بالافتقار إلى الكمال، من هنا فأنت بحاجة دائماً إلى التوازن.

إذا كان معنى الرشد أو النضوج أن تتسلم مقادير حياتك، وتظل مع ذلك قادرة على أن تحافظي على شعورك الشاب "بالتقدم"، عـند ذلك لا يبدو النضوج أبداً تقريباً مرعباً إلى ذلك الحد، عندما تظهر مؤشرات الرشد عندك، ليس عليك أن تكوني راشد تماماً أصلاً – ولا عالمة بكل خفايا الأمور، والحقيقة تقول هيلين، أم الرضيع التي بلغت سن الثلاثين :"

إنجابي لطفل، جعلني أرى مزيداً من الطفل في نفسي، بل ولم يخطر لي أن أفكر بالأشياء التي كنت أقدم عليها وأنا طفلة، حتى خرج طفلي إلى الدنيا، لقد صار مقبولاً مني الآن أن أترنم بأغنيات سخيفة وأمارس ألعاب الأولاد، ولكنني مدركة في الوقت نفسه، أن ولدي جعلني أحلل وجهات نظري الأخلاقية واتخذ قراراً بالطريقة التي سأنشئه على أساسها.

لقد ارتبطت هيلين بموقف فأنجبت ولداً، وهاهو ولدها الصغير الآن يعطيها الفرصة لتشعر أنها صغيرة وكبيرة في آن معاً تماماً مثلما جاء الدكتور ليفنسون على تفصيله، بينما هي تقرأ قصص الأطفال لتسردها على طفلها فيما بعد من ناحية تبقى من ناحية أخرى مسؤولة كوالدة، سوف تعمل على رسم تفكير كائن بشري آخر.

يمكن للمرأة أن تبالغ في رشدها ونضوجها كذلك،فكارول على سبيل المثال أم لطفلين في السادسة والعشرين من عمرها تقطن في ضواحي نيويورك، وهي متزوجة من رجل يدير شؤون السوبر ماركت المحلي، تزوجت منذ بلوغها التاسعة عشر من العمر، حيث كانت ومازالت تعمل

في تصميم البيوت، لأنهـا الابنة الأكبر بين خمسة أولاد تعلمت تغيير حفاضات الصغار وهي لا تزال طفلة.

واليوم تبدو كارول امرأة في أواسط السن بدينة إلى حد ما،يحل بها الذعر عندما يترك الأولاد بعض ألعابهم في غرفة الجلوس، وتضطرب إذا جاء زوجها واقترح قضاء الأمسية في الخارج بصورة مفاجئة فهي تحب التخطيط لـلأمور، وهي من صنف المرأة التي كانت تدفع بي إلى الظن أن المرحلة الراشدة من الحياة مملة من دون شك، والآن أفهم أن كارول واقعة في شراك الصورة الراشدة ولم يبق فيها شيء من الطفل.

يبدأ معظمنا في مرحلة ما بتحمل بعض مسؤوليات الرشد على عواتقهم، قال الطبيب النفساني مارتن نيدوف،من نيويورك:" مجرد تحولنا إلى راشدين، لا يعني أننا لم نعد أطفالاً.. بل تبقى طفولتنا معنا دائماً على شكل ذكريات..".

أما عن العقبات التي يواجهها **كل راشد** مرحلة الرشد هي الفترة التي لم يعد فيها الراشد طفلاً ولم يصل بعد لأن يكون بالغاً ناضجاً، ولكنه قد قطع شوطاً بعيداً في طريق النضج الجسمي، لكن هذا النضج الجسمي لا يصنع من اليافع بالغاً، ولكي ينتقل الراشد إلى البلوغ الكامل عليه أن يحقق أربعة أهداف :

- أن يكوّن علاقات ناضجة مع الجنس الآخر.
- أن يستقل عن والديه وعائلته.
- أن يتهيأ ويختار مهنة له.
- أن يتحمل مسؤوليته كمواطن.

ولن يستطيع أي فرد تحمل مسؤولية البالغ الكاملة إلا إذا تمكن من تحقيق هذه الواجبات، أما إلى أي حد يستطيع اليافع ذلك، فإن هذا يتوقف على السهولة التي مر بها من مرحلة لأخرى من مراحل نمو شخصيته، ومقدار توافقه مع التغييرات التي طرأت في وقت المراهقة.

ومرحلة الرشد يمكن اعتبارها مرحلة اختبار لنمو الطفل الانفعالي، فإذا كانت شخصيته مؤسسة على أساس متين أصبح قادراً على مواجهة مشاكل مرحلة الرشد، أي الانتقال إلى البلوغ.

وبالرغم من أننا سنعالج مشاكل الراشد واحدة فواحدة، فإن هذه المشاكل مرتبط بعضها ببعض، وبالرغم من أن فشل اليافع في إحدى هذه النواحي قد يكون أكثر ظهوراً من فشله في غيرها، فإن البلوغ الناضج يتوقف على النجاح في كل هذه النواحي.

إن الصداقة والزواج والوالدية تهيمن على حياة الفرد فيما بين العاشرة والعشرين، هذا ويجب أن يتعلم الفرد كيف يعامل الجنس الآخر ليسعد حياته الزوجية،فالمواعيد والحفلات والرقص والنزهات والاشتراك في الخبرات المدرسية كل هذه تعطي فرصة للشبان للإعداد الذي هم في حاجة إليه، والتعبير عن العاطفة والاحترام المتبادل بين الجنسين،ومما ينتج من هذه المناسبات يكون جزءاً هاماً من إعداد الشباب للزواج والوالدية.

كثير من الراشدين يجدون من الصعب تكوين علاقات طيبة مع الجـنس الآخر، ولعلّ من الأسباب التي تدعو إلى ذلك شعور الشاب بدوافعه الجنسية، وتتوقف مشاعره هذه إلى حد كبير على اتجاه الوالدين نحو المسائـل الجنسية، إذا تعلم الطفل أن أي تفكير أو كـلام عـن المسائل الجنسية يعتبر رذيلة فقد يحاول أن يخفي هذه المشاعر الجنسية عندمــا يشعر بها، فالشاب الذي لا يستطيع أن يعترف حتى لنفسه أنه يميل إلى شخص من الجنس الآخر لا بد أن يجد صعوبة في تكوين علاقات على نطاق واسـع، ودوافعه الجنسية المقمعة قد تسبب له أيضاً مشاكل انفعالية شديدة.

ويتلخص السبب الآخر الذي من أجله يفشل الأطفال في تكوين علاقات مع الجنس الآخر فيما يقيمه الآباء والمدرسون من عقبات حيال المحاولات التي يبذلها الأطفال في التعارف فيما بينهم، فما السبب الذي من أجله يعترض كثير من البالغين على العلاقات بين الفتيان والفتيات ؟ هناك أسباب عديدة منها :

- يخشى كثير من البالغين أن الشاب إذا اهتم بالجنس الآخـر يخسر سمعته الطيبة.

- يخشى الآباء والمدرسون كذلك من أن العلاقات الوطيدة بين البنين والبنات سينتج عنها زواج مبكر لم يستعدوا له مادياً أو انفعالياً.

- يخافون أن هذه الصداقة، وبخاصة "الصداقات المتزنة " قد ينتج عنها العملية الجنسية وما يجره ذلك من أمراض وحمل وعار.

- عندما يبدأ الشاب أو الشابة إبداء اهتمام نحو الجنس الآخر فقد يجعل هذا آباؤهم يبدون كبار السن " ويهملون على الرف"، كما أن الآباء يشعرون بأن علاقاتهم مع أبنائهم ستضعف باهتمامهم بالمصاحبة والمقابلات.

- كثير من البالغين يحكمون على العلاقة بين الفتيان والفتيات بما كان سائداً عندما كانوا صغاراً، ففي عهدهم لم يكونوا يحظون بحرية كبيرة في مثل هذه السن كالتي يحظى بها الشبان في هذا الوقت، فكثير من الآباء يقيسون تصرفات أبنائهم بهذه المعايير القديمة.

كثير من مخاوف الآباء والمدرسين عن علاقة الشبان راجعة إلى تقارير الجرائد والمواقع الالكترونية المخيفة والإشاعات عن أطفال قاموا بالعملية الجنسية، ولكن الحقيقة الهامة هي أنه إذا تعود الطفل احترام مشاعر الآخرين والمسؤولية الاجتماعية، وإذا أمكن معاونته على أن يتوافق مع دوافعه الجنسية الأولى فإن علاقاته في مرحلة الرشد ستكون سليمة، والأطفال الذين بينهم وبين والديهم علاقات سعيدة، والذين نمت شخصياتهم نمواً صحيحاً،يسلكون طريقهم نحو الزواج دون تعرض لسوء الخلق أو العار.

ولن نكسب شيئاً بوضع القيود الصارمة في الحياة الاجتماعية للراشدين، فإذا فرضنا عليهم القوانين التي تتحكم بها في مقابلاتهم وأوقاتهم وملابسهم، وأجبرناهم على سلوك يختلف عن السلوك المسموح به لغيرهم في بيئتهم جلبنا عليهم التعاسة، وأوقعناهم وأوقعنا أنفسنا في مشاكل، فاهتمام الشاب بالجنس الآخر جزء من محاولة الشاب الوصول إلى النضج، والوالد العاقل هو الذي يواجه الاهتمام ويعاون طفله على ذلك بالاهتمام

بأصدقائه، ومناقشة أوجـه نشاطه ومشاكله معه، وإفهامه أن الصداقة والحب بين البنين والبنات هــامة ومفيدة.

والتخلص من القيود العائلية والاستقلال عنها هو واجب أساسـي آخر للراشد، وكثيراً ما يسبب هذا له مشاكل انفعالية، فالراشد يخاف أحياناً تحمل المسؤوليات ومقابلة العقبات التي يجرها عليه هذا الاستقلال، وأحياناً لا يسمح له والداه بقدر كبير من الحرية.

وكثير من الآباء يفرضون قيوداً شديدة على أطفالهم، فيرفضون السماح لهم بأي نوع من أنواع الاستقلال الحقيقي، وقد يكون هذا راجعاً لرغبتهم في حماية أطفالهم من الضرر، أو لشعورهم بأن أطفالهم لم يهيئوا بعد للاستقلال.

وكثير من مخاوف الآباء في هذه الناحية لا أساس له، فقد كان أمامهـم أربعة عشر أو خمسة عشـر أو ستـة عشر عـاماً يعلمون فيها أطفالهم الخلق الصحيح، فإذا استطاعوا أن يكتسبوا محبة واحترام أبنائهم في هذه الفترة فإنهم لن يخشوا على أطفالهم الزلل أو الانحراف عما تعودوه في طفولتهم.

ولسنا نشك في أن الشاب سيقع في بعض الأخطاء عندما يستقل، ولكن هذه الأخطاء ضرورية إذا أردنا له أن يتعلم إدارة شؤون نفسه، وأن يصبح عضواً مسؤولاً في المجتمع،ويستطيع الآباء أن يعاونوا أطفالهم على هذا بالسماح لهم بالاشتغال بعمل ما جزءاً من وقتهم،أو بالخروج في رحلاتهم في نهاية الأسبوع، وبترك الحرية لهم في مقابلاتهم ومواعيدهم،فإن كنت تتوقع أن يحدث للشاب شر فقد يبدو له أنك تتوقع أن يقوم هو بعمل الشر، وإن كنت تتوقع له الخير فمن المحتمل أن يقوم هو بعمل الخير.

ولا يعمل اليافع على أن يحصل على استقلاله إلا إذا تقدم تقدماً منتظماً في المراحل الأولى من نمو شخصيته، فإذا لم يكن قد لاقى تشجيعاً في التفكير والتصرف معتمداً على نفسه فلا يمكن أن ننتظر منه أن يصل إلى مرحلة الرشد راغباً أو قادراً أن يفعل ذلك دفعة واحدة، أما إذا كان قد لاقى تشجيعاً على التصرف الاستقلالي منذ الطفولة الأولى – ووجد تقديراً لجهوده – تقدم تقدماً مطرداً حسناً أثناء مرحلة رشيدة.

فالشباب الذي يضطر أن يقف على قدميه فجأة عندما يبلغ الثامنة عشرة أو التاسعة عشرة يحتمل أن يجد صعوبة كبيرة في الاعتماد على نفسه،بل وقد يراه عملاً مخيفاً، وقد يتراجع إلى حالة الطفولة التي يعتمد فيها على غيره.

أما الطفل الذي تعوّد تحمل المسؤولية تدريجياً منذ طفولته الأولى ويعلم في نفس الوقت أن والديه من ورائه يحميان ما يقوم به من أعمال، فيمكنه أن يتحمل المسؤولية إذا شب مشبعاً بثقته بنفسه وبشغف كبير لتحمل هذه المسؤولية، كما أنه قلما يفكر في فصم عرا الروابط العائلية، ذلك لأنه سيتقبل ويبحث عن الإرشاد المحبب إليه والتشجيع الذي يلقاه دائماً من والديه، لأنه يعلم أنهما يعضدانه ويوافقانه على رغبته في الاستقلال.

وهناك واجب آخر على الشاب أن يعمله وهو إعداد نفسه للاستقلال مالياً، فيجب أن يجيب عن مثل هذه الأسئلة عندما يصل للمدرسة العالية: "ماذا أريد حقيقة أن أقوم به من الأعمال ؟"، "أي ميادين العمل أميل إليها أكثر من غيرها ؟"،"هل أستطيع أن أنال التدريب اللازم للمهنة التي أودها؟"،"وكيف أضمن أن أجد وظيفة في ميدان العمل الذي أعد نفسي له ؟".

ويساعد الشاب على إجابة هذه الأسئلة برامج التوجيه المدرسي والإرشاد المهني، كما تساعده على ترتيب الخطة الناجحة لمستقبله،وعن طريق مثل هذه البرامج يعرف الشاب الكثير من أنواع مختلفة من الأعمال؟ وبمساعدة المرشد أو الموجه النفسي يستطيع أن يعرف أيضاً قدراته وميوله واستعداداته.

ولكن الإرشاد المهني لا يساعد إلا الشاب الذي لديه اتجاه عقلي صحيح نحو العمل، وفكرة الطفل عن العمل كغيرها من المدركات تتكون مبكراً في حياته.

من المعروف أن مرحلة البلوغ تبدأ بحدوث نشاط ملحوظ في إفرازات الجسم من الهرمونات الجنسية، وهي مرحلة تبدأ عادة في سن الحادية عشرة أو الثانية عشرة، حيث يحدث الحيض عند الفتيات، وتنمو أثداؤهن وتستدير أجسامهن بينما، يميل صوت الفتيان إلى الخشونة ويبدأ شعر الذقن والشارب في الظهور، كما يبدأ الميل الجنسي نحو الجنس الآخر والشعور بالرغبة الجنسية والانتصاب عند الإثارة.

إنـها مظـاهر وعـلامات البلوغ التي يجب أن تظهر في سن يكون فيها الجنسان مهيئين نفسياً لحدوثهما.

والبلوغ المبكر هو ظهور أعراض البلوغ تلك في مرحلة مبكرة من العمر، إذ تحدث في سن العاشرة وربما قبل ذلك والطفل مازال رضيعاً ! وهي تغـيرات تصيب الصغير بالكثير من المشاكل النفسية، فهو لا يكون مستعداً – نفسياً – لحدوثها، كما أنه يبدو غريباً شاذاً بين أقرانه من الأطفال، وقد توصل الباحثون إلى علاج جديد يمكن بواسطته إيقاف حدوث تلك التغيـرات فـي هذه السن الصغيرة، وإعادة المريض إلى حالته الطبيعية.

وهذا العلاج عبارة عن مادة هرمونية مصنعة تؤخذ عن طريق الحقن ولمدة تتراوح ما بين 6 و14 شهراً، وبفضـل هـذا العلاج عاد معدل نمو الأطفال المرضى إلى وضعه الطبيعي الذي يتناسب وأعمارهـم، كمـا انخفض مستوى الهرمونات الجنسية إلى المعدل الطبيعي، كما توقفت الدورة الشهريـة عنـد الأطفال من الإناث، ولم يعد هناك انتصاب إرادي في القضيب عند الـذكور، وعادت إلى الأطفال طفولتهم البريئة من جديد،

ويعمل الهرمون الجديد عن طريق تثبيطه للهرمونات التي تفرزها الغدة النخامية المسؤولة عن ظهور أعراض البلوغ .

إن البلوغ المبكر في البنات، أمر غير طبيعي،فإذا ما بدأت مظاهره الجنسية الثانوية، كنمو الثديين قبل سن التاسعة، أو حدثت الدورة الشهرية قبل العاشرة من العمر، فإن ذلك يتبعه بعض التغيرات الجسدية التي تسبق البلوغ، مما يدل على أنه ظاهرة خطيرة، في تلك السن المبكرة.

أما عن الأسباب، فهي :

1- خلقية : وهي تتعلق ببنية الطفلة، حيث لا يوجد عيب ظاهر،غير أن الغدة النخامية، ومركز الهيبوثالامس قد بدأتا في العمل مبكراً.

2- مركزية: وهذه تتعلق ببعض أمراض المخ، أو وجود التهابات به، أو الإصابة بالالتهابات السحائية ـ التي تصاب بها الفتيات في السنوات الأولى من عمرهن.

3- مرض البرت : وهو يصيب عظام القناة بالتكلس والتليف، وله علامات ومظاهر مختلفة كحدوث البلوغ المبكر.

4- أورام المبيض : مثل أورام خلايا الجرانيولوزا، وهو نوع نادر من الأورام غير الحميدة والتي يصاحبها إفراز في بعض الهرمونات الأنثوية كهرمون الإسترين.

وينبغي الأخذ في الاعتبار – عند الفحص – النمـو العام للطفلة بالنسبة لنمو أعضائها التناسلية،فمثلاً، إذا كان السبب خلقياً أو مركزياً، فإن نموهن الجسدي يكون أعلى بكثير من المعدل الطبيعي، وهنا لا بد من إجـراء أشعة سينية على اليد والرسغ،فنجد أن العظام يكون متقدماً عدة سنوات على العمر الحقيقي.

وفي هاتين الحالتين يحدث البلوغ المبكر بالترتيب الصحيح، بمعنى " ظهور العلامات الجنسية الثانوية كنمو الثديين، وظهور شعر العانة.. الخ، كمقدمة على نزول الدورة الشهرية.

في الحالات الأخرى،كالمصاحبة لأورام المبيض، يحدث الطمث قبل ظهور العلامات الخاصة بالبلوغ، ولذا يجب على الأم ملاحظة ظهور البقع البنية على الجلد عند حدوث هذه الظاهـرة على بناتهن والتي ربما تشير إلى وجود

مرض البـرت، كما يجب عليهن ملاحظة انتفاخ أو كبر حجم البطن، التي قد تدل على وجود أورام بالمبيض.

وبعد الفحص الإكلينيكي الدقيق، لا بـد مـن إجـراء بعض الأبحاث والدراسات والفحوصات المتقدمة، مثل : عمل أشعة مقطعية بالكمبيوتر عـلى المخ، وأشعة على اليد والأطراف، ثم فحص البطن بالموجات فوق الصوتيـة، وقياس بعض الهرمونات،بعد تنشيط الغدة النخامية والهيبوثالامس ببعض العقاقير الحديثة.

أما عن العـلاج : يجب أن يتم علاج هـذه الحـالات بـواسطة فريق متكامل من الأطباء المتخصصين، وأطباء الأطفال، وأمراض النساء،وفريق الأخصائيين الاجتماعيين والمدرسين، نظراً لخطورة هذه الظاهرة.

ويعتمد العلاج على السبب المباشر له، إذا أمكن التوصل إليه في مراحله الأولى مثل، استئصال أورام المبيض، وأورام المخ.

أما الحالات الخلقية، فإنها تعالج برش عقـار داخل الأنف، أو بالحقن، وعلى الرغم من ثمن هذا العقار الباهظ،فإن الأبحاث العلمية تفيد بأنه ذو

فاعلية في وقت حدوث البلوغ المبكر، بشرط سرعة التشخيص، تجنباً لحدوث الكثير من المشاكل الطبية والنفسية.

فائدة تربوية :

الطفل كائن نامي، ينمو كل يوم، ينمو في جسده وفي تفكيره وفي طاقاته وفي إدراكه وفي كل شيء، فهذا الطفل النامي يتغير من لحظة لأخرى ومن يوم لآخر، وفي ذات الوقت يحتاج مع هذا التغيير المستمر وهذا النمو المطرد أن يكون في حالة تكيف وانضباط وسلام مع البيئة والمجتمع المحيط به.

رابع عشر : مواجهة متاعب سن البلوغ :

يتعرض كل شاب في سن البلوغ لعوامل نفسية وفسيولوجية هامـة؟ إذا أخطأ فهمها أدت إلى أضرار قد تؤثر على مستقبله وحياته الزوجية فيما بعد.

ومن الضروري أن يتلقى الشاب بعض المعلومات الصحيحة والسليمـة عن التغيرات التي تحدث في تكوين وظائف الجسم بصفة عامة،والجهاز التناسلي بصفة خاصة، فيحـدث في فترة البلوغ أن تبـدأ الخصيتان في إنتاج هرمون الذكورة "التستوستيرون" الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الرجولة وتشمل :

- ظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبط وفي الوجه، ممثـلاً في الذقن والشارب.
- زيادة حجم الأعضاء التناسلية.
- حدوث تغيرات في حدة الصوت وخشونته.
- حدوث الرغبة الجنسية والميل إلى الاختلاط بالجنس الآخر.
- حدوث الانتصاب والاحتلام.

- كما تفرز الخصيتان والغدد التناسلية المساعدة مثل البروستاتا والحويصلات المنوية السائل المنوي.

وكل هـذه التغيرات الفسيولوجية السابقة تكون مصحوبة بتغيرات في شخصية الشاب فيكون معتداً بنفسه.

ويشعر بأنه شخص كبيـر وعليـه مسؤوليات وواجبات نحو نفسه ونحو الأسرة، كما يميل في هذه الفترة إلى معارضـة من هم أكبر منه كإثبات لشخصيته ورأيه كفرد ناضج، ويجب على الوالدين مراعاة هذه التغيـرات، ومواجهتها بالتفهم لأن غير ذلك يؤدي إلى إصابة الشاب بالتوتر العصبي والقلـق، مما ينعكس بصورة واضحة على تصرفاته وقدرته على الاستيعاب والمناقشة.

وفي هذه السن يلجأ بعض الشباب إلى ممارسة العادة السرية وقد ينغمس الشاب فيها بصورة تؤثر على صحته الجسمية والنفسية، وهنا لا أنصح أبـداً بالإسراف في مزاولة العادة السرية، بل والإقلاع عنها إذا أمكن.

ومن المراحل الحرجة أيضاً في سن الشباب مرحلة ما قبل الزواج ومـا يصاحبها من قلق وتوتر،وقد يشعر الشاب أنه غير مكتمل الرجولة،أو أن

هناك نقصاً في حجم الأعضاء التناسلية، أو يشعر بالقلق على درجة خصوبته وقدرته على الإنجاب، وكل هذه الأفكار تحل باستشارة الطبيب الأخصائي قبل الزواج، لتلقي المعلومات الجنسية الصحيحة،وإجراء الفحوص المعملية اللازمة إذا احتاج الأمر، مثل تحليل سائل البروستاتا وتحليل السائل المنوي وتحاليل الدم المختلفة اللازمة.

ومن المشاكل التي تواجه الشباب قبل الزواج محاولة المزاولة الجنسية كنوع من الاطمئنان على النفس وهذا قد يؤدي إلى أضرار بالغة التعقيد، حيث قد يحدث فشل في هذه التجربة، وذلك ينعكس فيما بعد على الحياة الزوجية أو قد يصاب الشاب بمرض تناسلي مثل السيلان أو الزهري نتيجة هذه الممارسة، وهذا بدوره يؤدي إلى أضرار عضوية ونفسية للشاب، وقد ينصح الشاب باستخدام بعض العقاقير أو الدهانات ليلة الزفاف، وهذه تكون ذات أضرار بالغة وتؤدي إلى بعض الخلل الفسيولوجي "أي الوظيفي" في الجهاز التناسلي وما قد يصاحب ذلك من فشل في بداية الحياة الزوجية قد يكون علاجه شيئاً ليس بالسهل الهين.

كثيراً ما نسمع عبارات كثيرة تطلق على المراهق الشاب مثل "طائش" أو متهور أو لديه رعونة، أو مندفع ثوري، وقد تصل العبارات إلى درجة شديدة في وصف المراهق، فيقال عنه مثلاً أنه " مجنون "،والجنون هنا لا يعني الشذوذ العقلي واضطراب التفكير لدرجة الخلل التام أكثر ممـا يعني حالة عدم تكيف المراهق مع البيئة والمجتمع ونفسية طرأت عليه.

والمراهقة هي مرحلة من مراحل العمر تبدأ من سـن العاشرة إلى الثالثة عشرة تقريباً، وتنتهي في سن العشرين تقريباً أيضاً، وتكون مبكرة عند الفتيات بحوالي سنتين أو ثلاث سنوات عنها عند الفتيان، ومـن النـاحية النفسـية والفسيولوجية تعتبر المراهقة ولادة جديدة للإنسان البالغ، حيث تحدث فيهـا ظاهرة النضج الجنسي الذي يسمى بالبلوغ، وهي تتميز باكتمال نمو الأعضاء التناسلية، وبداية إفرازات الغدد للهرمونات الجنسية ونضج الجسم ونموه من الناحية الفسيولوجية والبيولوجية، وظهور الخصائص الجنسية الثانوية للجنسين، إذ تنمو العضلات ويظهر الشارب واللحية وشعر العانة والإبط وشعر الصدر والأطراف، وخشونة الصوت عند

الذكور، ويتركز النسيج الدهني في مناطق معينة، ويستدير الجسم وينمو الصوت ويظهر شعر العانة والإبط وينمو الثديان عند الإناث فقط.

ومن هنا نجد المراهق يعيش في تناقض تام بينه وبين نفسه، ويحاول باستمرار تأكيد ذاته، وتفسير الظواهر الفسيولوجية التي طرأت عليه، والتغيرات العضوية المفاجئة، فتزداد حساسيته، ويصبح خجولاً أكثر من اللازم، ولا يستطيع التعبير عن ميوله، وعن الطاقة الجنسية التي انتابته، وذلك يسبب له حيرة وانطواء شديدين، وجموداً وتزمناً يشعرانه بالذنب باستمرار، نتيجة ما حدث له من ميول وأفكار وانفعالات ليس لها مخرج، ولا يمكن قبولها في المجتمع أو التعبير عنها في المرحلة الحاضرة.

وتقل ثقة المراهق بنفسه تدريجياً وذلك لعدم الاطمئنان لما حدث له من تغييرات عضوية، ويزداد قلقه وحيرته وتردده الشديد، ويحاول إثبات ذاته وكيانه وتعزيز مركزه النفسي والاجتماعي، حتى يحقق التكيف بين نموه النفسي والجسمي والاجتماعي، وفي هذا النطاق نجد الفتيات يحاولن الاهتمام بمظهرهن وأنوثتهن، أما الذكور فيحاولون الاعتداد بأنفسهم أكثر وأكثر، وإثبات رجولتهم في شتى المواقف.

ومن الناحية الانفعالية نجد أن مزاج المراهق يتقلب بشدة بين الفرحة والكدر، والخوف أحياناً، والحب والكراهية، وكل هذه الانفعالات تتميز بالسطحية المطلقة، وعدم النضج والثبات، كذلك تسهل استشارة المراهق وتغيير عواطفه ويحاول المراهق باستمرار اعتناق المذاهب التي تجعله شديد التردد والتناقض بين محاولة المشاركة الاجتماعية أو الانعزال، بين التدين أو الإلحاد، وكل هذا يسبب له القلق والتوتر النفسي الشديد.

وأحياناً تجده يعتنق مذهبين أو فكرتين متعارضتين في نفس الوقت، ومن الملاحظ أن النمو الفكري يصل إلى مداه في هذه المرحلة، حيث يكتمل نمو الذكاء (حتى الثامنة عشرة تقريباً) ويكون الفكر عادة ثورياً، مندفعاً، يبحث في المشاكل العامة، وتطغى عليه الأفكار الفلسفية عن الكون وغيره من الموضوعات،وتظهر لدى المراهق الميول الفنية والأدبية والرياضية وتزداد أحلام اليقظة عنده،فيجد فيها مخرجاً لما يريد تحقيقه في الواقع ويمنعه المجتمع منها وبخاصة فيما يتصل بالجنس.

ومن الناحية الاجتماعية نجد المراهق يحاول إثبات كيانه الاجتماعي حتى يقلل من الهوة الكبيرة بين استقلاله ونموه الجنسي والجسماني وبين اعتماده

على أسرته وعدم نموه الاجتماعي، فيميل بذلك إلى "الرفض" في كل شيء حتى بدون وجه حق، ويحاول الاستقلال والاعتماد على النفس، والتحرر من قيود الأسرة التي يعيش فيها، ويحاول الانضمام إلى الجماعات والرفقاء في سنه، ويتخذ أيضاً مثلاً أعلى يتمثل فيه كل مبادئه ومثله وقيمه، ويحاول كثيراً تقليد هذا المثل الأعلى لدرجة أنه يسمى بالتقليد الأعمى.

وإذا بحثنا في إطلاق كلمة جنون على المراهق نجد أن سبب وجوهر مشاكل المراهق والتي تصفه بالجنون أحياناً هي وجود الفارق الشديد بين نموه الجسمي الجنسي وبين عدم نموه الاجتماعي النفسي والفكري،وهذا ما يسبب له مشاكل كثيرة، كذلك فإن تعارض ميوله وانفعالاته الجديدة مع قيم ومبادئ المجتمع، ومع ظروفه تسبب له الشعور بالذنب والانطواء خاصة بالنسبة للميول والانفعالات الجنسية.

وعموماً فإن الاستهانة بقيمة المراهق وعدم احترام آرائه وأفكاره والحط من قيمته والتدخل في كل شؤونه، كل هذا يجعله ينفر من المجتمع ويظهر له العداء الشديد، ثم أن محاولة فرض قيود على المراهق وتحديد أسلوب ثابت له في حياته، تجعله انطوائياً، أو ثورياً عدوانياً، وقد تصل به إلى درجة

الانحراف، كذلك فإن محاولة إهمال المراهق وعدم الالتفات إليه، تؤدي به إلى الانحراف والشذوذ وذلك لفقد الدعم الأسري والاجتماعي له، ولعدم الإحساس بالأمان بالنسبة لميوله وأفكاره، وبعد معرفة من هو المراهق والتغييرات التي تطرأ عليه، والعوامل التي تؤدي إلى ثورته وجنونه كما يقال، يجب أن نعدل عن كلمة جنون، وأن نسميها تسمية صحيحة هي ثورة المراهق أو طاقة المراهق التي قد تكون بناءة جداً ومفيدة للغاية، إذا هي وجهت توجيهاً سليماً، وفهمت فهماً عميقاً.

فائدة تربوية :

إذا شئنا أن ينشأ أبناؤنا على الثقة والاطمئنان وأن يتجهوا إلى العمل البناء في تعاون وإيثار، وأن يزيدوا السعادة في البذل والعطاء، فلنعطهم الحُب الواعي المستنير، الحُب غير المشروط، إذا شئنا لهم أن يعطوه لنا بدورهم في الغد.

خامس عشر : دور الأسرة والمجتمع في صداقة المراهقون:

تعتبر فترة المراهقة من أدق وأصعب مراحل عمر الإنسان،فهي مرحلة اضطراب وتمرد، ومن أكثر المراحل إزعاجاً للأباء والأمهات، فبعد أن كان الولد طفلاً لطيفاً سلس القياد، وبعد أن مر بمرحلة طفولة هادئة تجده ينقلب فجأة إلى شخص عنيد جامح السلوك صعب المراس.

وكما لهذه المرحلة من أهمية فإن التعرف على طبيعتها وملامحها يتيح فرصة أفضل لتجاوز أزمتها.

يدخل الطفل طور البلوغ بعد سن العاشرة تقريباً وتصحب البلوغ ثورة جارفة التغييرات الفسيولوجية التي تصاحبها تغييرات ثانوية تطرأ على أعضاء الجسم، هذه التغييرات تؤدي إلى تعب جسماني يلازمه توتر عصبي، لذلك نجد المراهق شديد الحساسية والاستشارة العصبية والقلق، كما نلاحظ نمواً سريعاً في شكل ووظيفة أجهزة الجسم مثل استطالة الأنف،وكبر حجم اليدين والقدمين وانحناء الظهر ويصاحب ذلك نشاط

في الغدد ويتغير الصوت ويحدث نمو سريع في أجزاء الجهاز الهضمي يجعل المراهق دائم الشعور بالجوع.

ويحدث أيضاً في مرحلة المراهقة زيادة في نمو الأليـاف العصبية فـي المخ ويزداد نمو الرئتين، ويتسع الصدر، ويزداد ضغط الدم ويرهق القلب نتيجـة زيـادة كميات الدم التي يدفعها في الشريان الأورطي كل ثانية، مما يؤدي إلـى حدوث نوبات من الصداع والإغماء والدخان أحياناً.

ولا تتضح قدرات المراهق العقلية إلا في نهاية المرحلة، فكلما نما تنمو قدراته على التذكر بأسلوب منطقي ويستطيع التركيز فيما يشغله، من موضوعات ومع نمو ذكائه تنمو العمليات العقلية العليا.

هذا النمو السريع والتغييرات المفاجئة يحمل مشاعر القلق والضيق، بحيث يصعب على المراهق تفسير ذلك كله، كما يصعب على الأسرة مواجهة هذه المشاعر بإيجابية وموضوعية، وقـد نجـد المراهق في هذه المرحلة يترك الكتب المدرسية إلى قراءة الكتب التي تناقش موضوعـات أكثـر طرافة وتشويقاً في مجالات الحياة والكون والقصص البوليسية، وأحياناً نجده يتجه

إلى قراءة الكتب الجنسية التي ترضي فضوله وتقضي على قلقه لما حدث لديه من صحوة جنسية.

كما نرى المراهق دائم النقد لأهله وذويه بأنهم متخلفـون عن الركب، ويضيق بالمنـزل ويراه قذراً ولا يستحق الاهتمام ولا يليق بمكانة الأسـرة كما يحلم بها، وأحياناً يقوم بحركات نمطية مزعجة للمحيطين به فتراه يقضم أظافره، ينظف أنفه بإصبعه ويضرب الأرض بقدمه على وتيرة واحدة.

كل هذه التصرفات تثير الوالدين عندما تشتد، ولكن سلوك المراهـق الذي يبدو شاذاً مزعجاً للوالدين يتمشى مع مرحلة النمو التي تهدف إلى تحرر الشخصية وعدم ارتباطها بأحكام الوالدين، ويسمي علماء النفس مرحلـة المراهقة مرحلة جنون علاجي وذلك أن فترة المراهقة هي فعلاً مرحلة تبدو فيها كل مظاهر الجنون، فيها التصرفات والأقوال الشاذة ورغبة شديدة في الانطواء والعصبية الزائدة، كلها علامات ليست سوية، ولكنها مع ذلك تشكل خطوات نحو طريق نمو الشخصية فكأن المراهق يحتاج لها وهو بدوره يتخلص منهـا في نفس الوقت أثناء المرحلة تدريجياً، لذلك فظهور هذه التصرفات ليس خطيـراً، ولكن تكمن الخطورة عندما يساء فهم

المراهقين، بالتالي يعامل معاملة قاسية أو يهمل، وهذه الأمراض ليست متطابقة عند كل المراهقين.

فمن الطبيعي أن يكون هناك فروق في حدة مظاهر القلق أو الاحتجاج أو في التطابق مع الأسرة ونظامها، وبالتالي مع المجتمع، وقد قسم العلماء جماعات المراهقين إلى ثلاثة أقسام :

- **النموذج الأول :** هو البسيط غير المعقد وهو الذي يدخل مرحلة المراهقة بسهولة ويمر فيها بسلام.
- **النموذج الثاني :** هو النموذج المصابي الذي يظهر بعض الأمراض النفسية وقد ينحرف إذا زادت أزمته أو يتجه إلى المثالية أو الانعزالية.
- **أما النموذج الثالث :** فهو خليط بين النموذجين.

وواجب الآباء والأمهات لكي تمر هذه الفترة العصيبة بسلام،فهم نفسية المراهق ثم التعامل معه بحب وحنان،فما أهداف المراهق وسماته في هذه المرحلة؟

إن البحث عن الهوية هو هدفـه الرئيس، فهو لا يعرف ما يريد وما لا يريد، وهذا يجعله عديم الطاعة، ثائـراً متمرداً يريد أن يمارس ويجرب هويته واستقلاله، نجده يحتج دائماً ويقاوم كل فرد ويكافح من أجل تحقيق شخصيته وتحديد هويته.

ومن أهم سمات المراهق العناد والاختلاف، فنجده مثلاً إذا اهتممنا بالنظافة يقاوم ويتخـذ النقيض بإهمال مظهره، وإذا أظهرنا اهتماماً بغذائه أنصرف عن الغذاء،وإذا أملنا تفوقه يقاوم إلى درجة أن يهبط إلى مستوى التخلف الدراسي.

ومن سمـات هذه المرحلة أيضاً هروب المراهق من القلق النفسي والذي يأتي عن طريق الانعزال أو الانغماس في أحلام اليقظة أو الهروب من المنـزل، وأحياناً يصف مشاعره النفسية في مذكرات يخفيها عن الكبار.

والانعزال يفيد المراهـق لأنـه يساعده على التغلب على القلق بالابتعاد والتأمل الذاتي، ولكن يجب أن يتنبه الوالدان إلى الدرجة التي يعتزل فيها المراهق حياة الأسرة والمجتمع حتى لا يبعد عن الواقع تماماً.

والهرب من المنزل تعبير عن القلق الذي ينتاب المراهق وهو يسهل له فرصة التحرر من القيود والسلطة الوالدية ويشبع لديه الرغبة في اكتشاف الحيـاة ويحقق له مكاسب ثانوية عندما تبحث عنه الأسرة ويعود إلى المنزل ليجد والدته وأخوته يفتقدونه فيكتسب عطفاً.

وما يبدو من تمرد وعناد وعصيان في سلوك المراهق ليس عداء للأسرة، بل العكس من ذلك، فالمراهق يحب والديه، ولكنه يمر بموقف تناقض عاطـفي فهو يحب ويكره، يحترم ويحتقر ويطيع ويعاند.

وحتى ننجح في التعامل مع المراهق يجب في البداية تقبل سخطه وعـدم استقراره بالتسامح وطول البال من الوالدين، ويجب احترام وحدته وفـي التعامل معه يحس أننا نقبله حتى وأن لم نؤيد ما يفعله، ويجب أن يشعره الوالدان أنه محبوب وما يقوم به لا غبار عليه دون الدخول معه في مصادمات لأن محاربة المراهق مسألة مهلكة، ومن المهم أيضاً ألا نتعقب أخطاء المراهق حتى لا يندفع إلى فعلها وتكرارها، بل تعاونه بإحاطته بالعلاقات الإنسانية الصادقة والتجارب التي تصحح السلوك وتبني

الشخصية، ويكون غرس أي اتجاه أو أية فضيلة في المراهق بهدوء وبدون إعلان لأن الطريق غير المباشر هو أفضل الطرق مع المراهق.

هناك خطأ شائع لا يلتفت إليه الوالدان، فأحياناً يتعمدان إهانة المراهق وإغاظته بذكر عيوبه اعتقاداً منهما بأن ذلك يوقفه عند حده، ولكنه يعاني كثيراً من إهانة والديه التي قد تنتج عنها متاعب نفسية تظل تصاحبه طوال حياته، ومن المهم أيضاً للوالدين ألا يسرعا في تصحيح الحقائق للمراهق فهو يستجيب بعناد بحيث يصعب تعليمه فهو مصمم على ألا يؤثر عليه أي شخص وهو متمسك بمعلوماته حتى ولو كانت خاطئة وتمسك الوالدين برأيهما يخلق لديه عداوة نحوهما.

ومن الأفضل الابتعاد عن الوعظ في سن المراهقة، فهو يؤدي إلى خلق مشاعر الألم نتيجة الشعور بالنقص، وقد يستمع المراهق إليه أحياناً ولكنه لا يفهمه بالعمق الذي يقصده الأب.

أما الحديث مع المراهق فمن الأفضل أن يكون بسيطاً محدداً فأسئلته لا تحتاج لإجابات مطولة، ويخشى أن الاستفسار والتدقيق والتطويل في

الحـوار يؤدي إلى أن يتجنب المراهق الحديث مع والديه، لـذلك فأفـضل حـوار هو في شكل جمل وليس محاضرات.

وننصح بأن تترك الحرية للمراهق في حدود المسموح به اجتماعياً وبدون ضبط، أما في مواجهة المراهق للمشاكل فأحياناً يخطئ الآباء بتركه وشأنه إذا وقع في مشكلة ظناً بأن هذا سوف يعلمه الحياة ويصقله،ولكن المراهق بالرغـم من رغبته في الاستقلال والتحرر نجده في وقت الأزمات خاصة التي يفشل في حلها يكون في حاجة ماسة إلى حماية الوالدين وهو ينتظر استجابة انفعالية صادقة من والديه.

النقد البناء هو الذي يتعامل مع الحدث مباشرة ولا يتـناول شخصيـة المراهق باللوم والسخرية، ومن المهم أيضاً تجنب النقد.

ليـست الأسرة وحـــدها المـسؤولـة عــن رعـــاية وتوجيــه المـراهقين، بــل أنهـا مسؤولية الدولة أيـضاً، ولـكي نغـرس البـذور الـصالحة يجـب أن تكـون هنـاك خطة وتنظـيم وأشراف عـلى كـل مـا يقــع تحـت أبـصـار وإسمــاع المـراهقين ليمتــصوا اتجاهــات وقــيماً سويـــة، فأحيانـــاً تغــرس الأسرة قــيم العدالــة

والإنسانية وتأتي المسلسلات التليفزيونية لتهدم ذلك كله من خلال حوار سيئ، ونرى الوالدين يهدفان إلى التأكيد على اتجاهات الحب والسلام، بينما تمتلئ دور العرض بالأفلام السينمائية التي تشتعل حرباً وحقداً وكراهية، كل ذلك يؤكد أهمية تكوين الاتجاهات والقيم الإيجابية ووجود المثل العليا السليمة في حياة المراهق عن طريق الإيحاء غير المباشر من خلال الظروف البيئية المحيطة به.

لذلك يجب تقديم المادة المرئية والمسموعة بأسلوب علمي سليم، ودور الأسرة والمدرسة والمجتمع هام وخطر في إكساب المراهق القيم البناءة ومساعدته على التكيف في نظام المجتمع.

وعلى المراهق أن يساعد نفسه بشتى الوسائل،فالقراءة عن مرحلة المراهقة وأزماتها وكيفية الخروج منها بنجاح تدفعه إلى معرفة المشكلة فيقدر والديه وعليه أن يوسع إطلاعاته بشكل عام، لأن ذلك يجذبه نحو موضوعات أشمل من موضوعية الشخص ومشكلته التي يعانيها، وعلى المراهق أيضاً أن يتجه إلى المجتمع العام ويمارس أي لون من ألوان الفنون والألعاب الرياضية والرحلات، ونستطيع أن نساعد المراهق لكي يساعد

نفسه بإمداد البيئة بوسائل النمـو السليم، فهو يحتاج إلى اكتساب عادات غذائية سليمة ويمكن لأجهزة الأعلام أن تساعده في هذا المجال، وهو يحتاج إلى النشاط البدني حتى ينمي قدرته الجسمية، وكلما كان النشاط البدني جماعياً كلما خف شعور المراهق بالوحدة، لـذلك يجب إيجاد هذا النشاط في المدارس وداخل المعسكرات والأندية.

وأخيراً يجب أن تمد البيئة المراهق بأهم المعارف الحيوية وأقصد بها المعرفة الجنسية التي يمكن أن تقدمها الأسرة من خلال الشرح الواعي وإتاحة فـرص الاختلاط السليم وتشجيع المراهق على القراءة العلمية في هذا المجال.

فائدة تربوية:

يهدف الأب، أو الأم، الذي يستخدم الضغط المزدوج، بشكل واعٍ أو عن غير قصد، إلى وضع ولده في موقف فشل.

سادس عشر : سن المراهقة والتمرد:

أثبتت الأبحاث النفسية الحديثة أن مشاعر الطفل المكبوتة تحاول أن تجد لها منفذاً في مرحلتي المراهقة والشباب، هذه المشاعر المكبوتة سببها ما يلقاه الطفل أثناء نموه في أسرته ومجتمعه الذي يعيش فيه من حرمان أو زجر أو عقاب، كلما حاول التعبير عن هذه المشاعر حتى في مرحلة الطفولة المتأخرة فيتعرض لكثير من التوتر النفسي والإحباط، خصوصاً ونحن غالبا ما نربي الطفل بطريقة غير صحيحة، نزرع فيه الخوف والتردد وعدم القدرة على إبداء الرأي، ونغضب إذا حاول الطفل أن يخالفنا في الرأي أو يبدي رأياً لا يعجبنا مهما بلغ من السن ومن نضج التفكير.

لقد تعدى المراهق مرحلة الطفولة، ومع ذلك نستمر في معاملته كطفل ورغم أنه أصبح يتقبل الأمور بشيء من التعقل والتفكير، فإنه لم يعد يرضخ للأوامر والنواهي التي تلقى إليه من الكبار من غير أن يفهمهما ويقتنع بها، ولذا يشعر أنها على قيود حريته وتفكيره، فيرفضها، ويثور عليها.

يضاف إلى ذلك التضارب بين القيود المفروضة عليه من الأسرة والمجتمع وبين حاجته إلى تكوين شخصيته، وإلى الاستقلال الفكري، ويرى أن هـذه الأوامر والنواهي لا تتيح هذه الفرصة، ولذا تظهر في هذه الفترة نماذج مختلفة من سلوك المراهق، كثير منها غيـر مـألوف وغيـر منطقي، يفاجأ بها الآباء والمعلمون مما يجعلهم في قلق على مستقبـل أبنـائهم وبناتهم، وفي خوف من المسؤوليات الكثيـرة الملقاة على عاتقهم لتربيتهم ومعاملتهم معاملة سليمة حتى يصلوا بهم إلى بر الأمان.

وهنا يجب أن يجد منا الاستجابة والعطف ولا نتركه في حيرته،حتى لا يعود إلى نفوره من أسرته ويتولد عنده الشعور العدواني نحوها، وقد يكبت هذا الشعور ولا يجاهر به،ولكن إذا زادت حدة هذا الشعور، ووجـد أن حريته واستقلاله على وشك أن تجهض، فـإنه يجاهر بالعداء، ويثور لأتفه الأسباب ويصبح سلوكه عنيداً غير معقول.

وفي الأسرة الغارقة في التقاليد العائلية المتزمتة التي تحول بينه وبين حقه في إبداء الرأي، وفي الحوار،يجد نفسه مضطراً أن يبحث خـارج الأسرة عمن يقدر شخصيته ويشبع حاجتـه إلى التفاهم والحوار، وليخفف من حدة

التوتر النفسي، ومن حيرته، فيلجأ إلـى أصدقائه أو صديقاته سواء أكانوا من زملائه في المدرسة أو الكلية أو خـارجها.ليفضي لهم بمكنونات صدره، وما يقبله من آمال وآلام، ثم يصغي إلى نصائحهم وإرشاداتهم، ويتبع أساليبهم في السلوك وكثيـراً مـا يـكون كل ذلك بعيداً عن الصواب لكنه نوع من إثبات الذات وتقليد الكبار، فتتكون عنـده عادات سيئة كالتدخين أو شرب الخمر أو ينحدر إلى هاوية المخدرات.

أحياناً تصل الثقة بالمراهق في نفسه وفيمن حوله في الأسرة،أن يلجأ إلى الصمت أي عدم إبداء الرأي ويحجم عن المشاركة معهم في الحوار أو التفاهم، ويرى أن هذا الصمت يعفيه من النقد اللاذع الذي يتعرض له إذا أبـدى رأياً وهو لا يطمئن لسلامة هذا الرأي، كذلك يعفيه من تحمل المسؤولية التي لـم يتعودها.

ولذلك فإن معاملة الأبناء في هذه المرحلة الدقيقة الحرجة داخل الأسرة وفي المدرسة، يجب أن يكون فيها شيء من المرونة وتفهم موقفهم جيداً، فقد يبدي المراهق رغبة في تفاديه السلطة لإثبات ذاته، وتأخذ هذه المقاومة أشكالاً مختلفة، ثورة أو تمرداً أو احتجاجاً أو عناداً أو غضباً في هذه الحالات

لا نقابل هذه الانفعالات بالثورة ضدها، أو بالعقاب البدني، أو بالحرمان من شيء يميل إليه،أو حتى التوبيخ العنيف، واللوم الشديد،لا نقابل العنف بالعنف، حتى لا يزداد عناداً، بل نتركه ليهدأ قليلاً، ثم نحاوره ونناقشه في هدوء. ونحاول أن نجعله يفهم الصحيح من الخطأ، حتى يعود إلى الصواب.

ومن المفضل أن نشجع أبنائنا على الانتظام في جماعات النشاط المدرسي تبعاً لميولهم ورغباتهم، كذلك نشجعهم أو نساعدهم على الاشتراك في نشاط الأندية المدرسية وغيرها.

هذا مع ملاحظة عدم ترك الحرية المطلقة للأبناء للتغيب خارج المنزل بغير حدود.

توجد عوامل أخرى تؤثر في حياة المراهق وسلوكه.

ومن العوامل السيئة وجود شجار وصراع بين الزوجين،يتكرر وقد يكون الابن والابنة محور هذا الصراع، ويجد هؤلاء الأبناء أنفسهم في جو مشحون بالضغائن والأحقاد،وفي جو من عدم الثقة وافتقار الأمن.

من هذه العوامل أيضاً، تغيب الأم أو الأب عـن الأسرة بعض الوقت بسبب العمل، ويبقى الأولاد تحت رعاية الخادمة، أو أحـد مـن الأقارب أو وحدهم، وقد يهاجر رب أو ربة الأسرة خارج البلاد لمزيد من الكسب المادي،ويتركون أولادهم بغير رعاية سليمة وأحياناً تكون الأم وحدها هي المسؤولة عنهم مادياً وفي المجالات الأخرى مما يسبب إرهاقاً لها، وقد تعجـز عن تحمله وتكون النتيجة فشلها في تربية الأبناء.

ومع ذلك – فإن المراهق الذي يجد في منـزله حماية زائدة وتساهلاً في معاملته. سيشعر أن من حقه أن يجد هذا الاهتمام الزائد من الآخرين، ويفقد القدرة على الاعتماد على نفسه في كثير من الأحيان وسيكون ذلك إعاقة لنمو سلوكه الاستقلالي فيما بعد.

فائدة تربوية:

تشكّل هذه العبارات جزءاً من كلاسيكيّات اللعنة العائلية. إنها لعنات تهدف إلى التلاعب بطبيعة الولد العميقة. وفي الكثير من الأحوال، يؤدّي تكرار هذه الرسائل للأسف إلى مآسي حقيقية في سن الرشد.

المصادر والمراجع

أولاً : المراجع العربية:

– إبراهيم، وجيه محمود، القدرات العقلية، خصائصها و قياسها، دار المعارف، القاهرة، 1985م.

– أحمد، عثمان، الأمراض التي يسببها الضغط النفسي، وطرق الوقاية منها، دار الفيصل للنشر والتوزيع، بغداد، 1988م.

– أحمد،ماهر، إدارة الذات، الدار الجامعية للنشر، الإسكندرية، 2005م.

– الآلوسي، صائب، الأبعاد التربوية والفلسفية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، جامعة الموصل، 1991م.

– بركات، محمد خليفة، المدرسة والمجتمع، الحلقة الدراسية الأولى للتربية وعلم النفس، القاهرة: 1995م.

– بستان، أحمد عبد الباقي، حسن جميل طه، مدخل إلى الإدارة التربوية، دار التعلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1992م.

- تيمور، جاد، التربية في عصر الانفتاح، دار أيلة للنشر والتوزيع، عمان، 2010م.

- جابر،عبد الحميد جابر، علاء الدين كفافي، معجم علم النفس والطب النفسي، دار النهضة العربية، القاهرة، 1990م.

- الجبوري، جابر داوود، الفلسفة التربوية،دار الكتب للنشر والتوزيع،الموصل، 1989م.

- الجبوري، جاسم محمد، إدارة الأزمات الأسرية، دار اقرأ للنشر والتوزيع، عمان، 2013م.

- الجبوري، سلام، الاتصال في العملية التربوية، منشورات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الموصل، جامعة الموصل، 1991م.

- حجازي، أحمد، لا تغضب، دار اقرأ للنشر والتوزيع، عمان، 2014م.

- حسان، حسان محمد وآخرون، مقدمة في فلسفات التربية، مكتبة مدبولي، القاهرة،1987.

- حمو، عماد محمود، تفاءل " فإن مع العُسرِ يُسرا " (العيش بتفاؤل والصعود للقمة)، دار من المحيط للخليج للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.

- الخالدي، عصام، الصحة النفسية للطفل (دليل الأسرة للتعامل مع الأطفال نفسياً)، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.

- الزين، محمد، المراهقة والأسرة، دار اقرأ لنشر والتوزيع، عمان، 2014م.

- سعيد، أحمد نمر، اجتماعيات التربية المعاصرة، دار النورس للنشر والتوزيع، بيروت،1998م.

- سعيد، صبحي، الإنسان وصحته النفسية، الدار المصرية اللبنانية، بيروت، 2003م.

- سعيد، يوسف محمد، الإعلام المدرسي ودوره في بناء الطالب الجديد، دار النهضة العربية، بيروت، 1987م.

- سهيل، صبحي، المراهقة المريحة، دار الطريق للنشر والتوزيع، عمان، 2012م.

- سويف، مصطفى، مقدمة في علم النفس الاجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1988م.

- الشناوي،محمد محروس، نظريات العلاج والإرشاد النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1994م.

- صقر، عبد العزيز الغريب، دراسات في اجتماعيات التربية، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005م.

- طه، فرج، وآخرون، معجم علم النفس والتحليل، دار النهضة العربية، بيروت، 1987م.

- عاشور، أحمد صقر، السلوك الإنساني في المنظمات، الدار الجامعية للنشر والتوزيع، بيروت، 1989م.

- عاطف، نبيل سيد، الاتصال والسلوك الإنساني، مكتبة الجلاء، القاهرة، 1999م.

- عبيد، عبد العزيز، الإعلام التربوي واتجاهاته تقنياته الحديثة وكيفية الإفادة منها في البلدان العربية، اليونسكو،العدد 23 : 1982م.

- عوض، دلال، المدخل إلى علم النفس التربوي، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.

- الغباشي، سهير فهيم، التعلم في علم النفس العام، تحرير عبد الحليم محمود السيد،القاهرة، دار غريب للنشر والتوزيع، 1990م.

- فرحان، جلّوب، فلسفتنا التربوية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، الموصل، 1987م.

- القاضي، يوسف (وآخرون)، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ للنشر والتوزيع، الرياض، 1981م.

- القرشي، عبد الفتاح، وزميله، التجريب في علم النفس، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 2010م.

- قطب، يوسف صلاح الدين، وظيفة الإشراف الفني في رفع مستوى التعليم بالمدرسة، صحيفة التربية، العدد الرابع، الإسكندرية، 1996م.

- كريم، يوسف، مبادئ في التربية الحديثة، دار الطريق للنشر والتوزيع، عمان، 1999م.

- كمال، إبراهيم مرسى، المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1988م.

- محمد، عماد الدين إسماعيل، الشخصية والعلاج النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1959 م.

- معتز، سيد عبد الله، الاتجاهات العصبية، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 137،الكويت، 1989م.

- مفلح، كريم، التربية من منظور إسلامي، دار الإيمان للنشر والتوزيع، دمشق، 2000م.

- مليكة، لويس كامل، العلاج السلوكي وتعديل السلوك، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990م.

- نزوي، سمير، مدخل إلى التربية، دار النسر للنشر والتوزيع، دمشق، 2008م.

- هليل، علي، تطور الثقافة العربية في بناء الجيل الجديد، الدار العربية للدراسات، بغداد 1987م.

- وهيب، سمعان، دور الإعلام في التربية، دار عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، 1998م.

- يوسف، أحمد، أسس التربية وعلم النفس، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1985 م).

ثانياً : المراجع الأجنبية:

1- Cooley, M Cornell, D and Lee. C. (1991) Peer acceptance and self concepts of black students summer gifted program. Journal for the Education of the gifted. No. (14) P. 166-177.

2- Dictionary of Education, Carter, V. Good (ed.). New York: Mc Graw – Hill, 1973.

3- Encyclopedia of Educational Research. 3rd.., Chester W. Harris (ed.). N. Y.: Macmillan, 1960.

4- International Dictionary of Education. G. Terry Page & J.B. Thomas. London : Kogan Page, 1977.

5- Kolloff, P. and Morre, A. (1989). Effects of summer programs on the self-concepts of gifted children. Journal for the Education of the gifted. No (12) P. (268-276).

6- Levey , Milton Glenn : A study of high school student academic achievement and participation in extra curricula activities, dissertation abstract international, vol. 43 , 4 , October 1982. P 1107.

7- Olszewski, P. Kulieke, M. and Buescher, T. (1987). The influence of the family environment on the development of talent: A literature review. Journal for the Education of the gifted. No. (11) P. 6-28.

8- Reynolds, Cary Lynn : significant others activities and academic achievement, dissertation abstract international , vol. 46 , No. 10 , April , 1986 , P.2990

9- Science Teacher V. 54. No 8, Nov. 1987, Pp. 50 – 53.

10- Shaw , sue Marry : The relationship between participation in student activities and scholastic achievement in four selected Mississippi high schools , dissertation abstract international vol. 42 , No - 7. January , 1982. p. 2950

11- Gullen, Mairi Ann. (2000)." Alternative curriculum programmers at key stage 4 (14 – to – 16 years old) evaluating outcomes in relation to inclusion". Paper presented at the British education research association conference, Cardiff University, pp 7 – 10 , Sept.

12- Elden, Gade. etal. (1980). A comparison of working and non-working high school students on school performance, socioeconomic status, and self-esteem. Journal of vocational guidance quarterly, No. 2911.

13- Madden, D., Bureckman, J. and Littlejohn, K. (1997). A contrast of amount and type of activity in elementary school years between academically successful and unsuccessful youth. ERIC.ED, No 411067.

14- Brighouse, T. and Woods, D. (2000). How to improve your school. Rutledge: London

15- Edward, K. (1994). The third curriculum student activities. National Association of Secondary School Principles. Reston: VA.

16- Silliker, A. and Quirk, J. (1997). The effect of extra curricular activity participation on academic performance of male and female high school students. The School Counselor, vol.: 44.

17- Andrews, K. (2001). Extra learning new opportunities for the out of school hours. 1st ed. London.

18- Hanks, M. etal. (1978). Adult voluntary associations and adolescent socialization. Journal of sociological quarterly, Vol.:19 , No.: 3.

الفهرس

(انتهى الكتاب بحمد الله)